



## Snelle viscurry met paksoi

limoen en basmatirijst

Vandaag een overheerlijke viscurry op het menu. De vis wordt geleverd door Fish and More. Dit bedrijf verkoopt duurzaam gevangen en biologische vis. Vis zit echt in de genen van de eigenaar Jurgen van Bakel. Met een vader die in de vis zat, wilde hij niets liever dan visboer worden.

---

25 min | 679 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten  
te sparen door je recepten te  
bekijken via onze mobiele  
website*



---

**ekomenu**  
VOEL JE LEKKER

## BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

|                          |           | 1P   | 2P  | 3P  | 4P  |
|--------------------------|-----------|------|-----|-----|-----|
| Volkoren basmatirijst    | <i>g</i>  | 75   | 150 | 225 | 300 |
| Paksoi                   | <i>st</i> | 0.5  | 1   | 1   | 2   |
| Spinazie                 | <i>g</i>  | 100  | 200 | 400 | 400 |
| Thaise groene currypasta | <i>g</i>  | 15   | 25  | 25  | 50  |
| Kokosmelk                | <i>ml</i> | 100  | 200 | 300 | 400 |
| Heekfilet                | <i>g</i>  | 100  | 200 | 300 | 400 |
| Limoen                   | <i>st</i> | 0.25 | 0.5 | 1   | 1   |
| zelf toevoegen:          |           |      |     |     |     |
| Olie                     | <i>el</i> | 0.5  | 1   | 1.5 | 2   |
| Zout en (chili)peper     |           |      |     |     |     |

*\*Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht  
online met  
#ekomenu

## BEREIDINGSWIJZE

1. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Spoel de basmatirijst in een zeef onder de kraan en kook in 20-25 minuten gaar. Giet het water af en zet afgedekt opzij.
2. Was de paksoi en spinazie en snijd in reepjes, houd daarbij het groene en witte deel van de paksoi gescheiden. Leg de spinazie bij het groene deel. Snijd de vis in stukken.
3. Verhit olie in een bakpan. Fruit het witte deel van de paksoi 2 minuten. Voeg de currypasta toe, roerbak 2 minuten en breng op smaak met (chili)peper.
4. Voeg de kokosmelk toe en een beetje water of bouillon. Doe het groene deel van de paksoi, de spinazie en de in stukken gesneden vis erbij en kook op een laag vuur in 3 minuten gaar. Breng op smaak met limoensap en -rasp.
5. Serveer de curry met de basmatirijst en garneer eventueel met overgebleven limoenplakjes.

*Tip: Hou je van pit? Breng dan verder op smaak met chilivlokken of een beetje sambal.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

