



Aubergine tomaten curry

met cashewnoten en basmatirijst

Onze licht pittige curry met aubergine is aromatisch en heel toegankelijk voor jong en oud. Basmatirijst heeft de langste rijstkorrel van alle rijstsoorten en heeft een volle geur en smaak. Alleen het buitenste, onverteerbare kaf is er afgehaald. Het vliesje met veel waardevolle voedingsstoffen zit er dus nog om. Basmatirijst heeft haar naam te danken aan haar aromatische, verfijnde geur: het is afgeleid van 'basmati' uit het Sanskriet, wat 'geurig' betekent. Tip: haal de aubergine uit de zak en bewaar op een donkere plek buiten de koelkast.

25 min | 705 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
Ui	<i>st</i>	1	1	2	2
Aubergine	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Tomaat	<i>st</i>	1	2	2	3
Gele currypasta	<i>g</i>	15	25	40	50
Kokosmelk	<i>ml</i>	100	200	300	400
Spinazie	<i>g</i>	75	150	200	300
Cashewnoten	<i>g</i>	15	25	25	50
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bakolie	<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 rijst in een zeef onder de kraan en kook in 20-25 minuten gaar. Giet het water af en zet afgedekt opzij.
2. Pel en snipper de ui. Was de aubergine en tomaat en snijd klein. Verhit olie in een ruime braadpan of grote wok. Bak de ui 2 minuten op een middelhoog vuur. Voeg de tomaat, aubergine en de currypasta toe en bak nog eens 2 minuten mee. Roer de kokosmelk erdoor en laat afgedekt 15 minuten zachtjes pruttelen. Voeg eventueel een extra scheutje water toe.
3. Was de spinazie, snijd kleiner en voeg de laatste 2 minuten toe aan de curry. Breng op smaak met zout en (chili)peper.
4. Serveer de curry met de basmatirijst, garneer met de cashewnoten en knijp de limoen erover uit.

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

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

