



## Rode linzen curry

met komkommer en witte rijst

De curry van vandaag is een beetje pittig. Vandaar dat we 'm combineren met frisse komkommer en linzen. Rode linzen zijn de meest voorkomende linzensoort. Doordat ze tijdens bereiding papperig worden, zijn ze bijzonder geschikt voor soepen en sauzen. Linzen bevatten heel veel vezels. En die vezels zorgen voor een goede spijsvertering en darmwerking. Verder is het een perfecte bron van eiwitten en ijzer. '

---

20 min | 696 kcal

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



## BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

|                          |           | 1P  | 2P  | 3P  | 4P  |
|--------------------------|-----------|-----|-----|-----|-----|
| Rode linzen              | <i>g</i>  | 35  | 70  | 105 | 140 |
| Rode ui                  | <i>st</i> | 1   | 2   | 2   | 4   |
| Knoflookteen             | <i>st</i> | 0.5 | 1   | 1   | 2   |
| Tomaat                   | <i>st</i> | 1   | 2   | 3   | 4   |
| Thaise groene currypasta | <i>g</i>  | 15  | 25  | 40  | 50  |
| Witte snelkookrijst      | <i>g</i>  | 75  | 150 | 225 | 300 |
| Komkommer                | <i>st</i> | 0.5 | 1   | 1   | 2   |
| Verse koriander          | <i>g</i>  | 5   | 5   | 10  | 10  |
| Cashewnoten              | <i>g</i>  | 15  | 25  | 40  | 50  |
| <i>zelf toevoegen:</i>   |           |     |     |     |     |
| Groentebouillon          | <i>ml</i> | 150 | 300 | 450 | 600 |
| Bakolie                  | <i>el</i> | 1   | 2   | 3   | 4   |
| Zout en 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. Spoel de rode linzen in een zeef onder de kraan. Pel en snipper de ui en knoflook. Was de tomaat en snijd klein. Bereid de bouillon.
2. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui en knoflook 2 minuten met de currypasta. Voeg de rode linzen en tomaat toe en schenk de bouillon erbij. Laat afgedekt 15-20 minuten pruttelen op een laag vuur.
3. Breng intussen een pan met water en een snuf zout aan de kook. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 12-15 minuten gaar. Giet het water af en laat afgedekt nagaren.
4. Was of schil de komkommer en snijd in kleine blokjes. Roer de komkommer en de helft van de koriander de laatste 5 minuten door de curry. Voeg eventueel een scheutje water toe. Proef en breng op smaak met zout en peper.
5. Serveer de rijst met een flinke schep van de curry en garmeer met verse koriander en de cashewnoten.

*Tip: De curry is ook lekker met kokosmelk.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

