



480 gram
groenten per
portie *

Aubergine bloemkoolcurry

met kikkererwtencroutons

Vandaag staat er een aubergine-bloemkoolcurry met knapperige kikkererwtencroutons op het menu.

Massaman curry is een licht-pittige Thaise curry. De curry komt uit het overwegend Islamitische zuiden van Thailand. De naam zou dan afkomstig zijn van het woord "Musulman", ofwel "moslim". Maar er gaan ook verhalen rond dat Massaman curry uit Maleisië komt en de naam afkomstig is van het woord "masam", wat zuur betekent.

30 min | 620 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
Kikkererwten	g	200	400	600	800
Bloemkool	st	0.25	0.5	0.75	1
Ui	st	1	1	2	2
Aubergine	st	0.5	1	1.5	2
Tomatenpuree	g	35	70	100	140
Massaman currypasta	g	15	25	35	50
Kokosmelk	ml	100	200	300	400
zelf toevoegen:					
Bakolie	el	2	2	3	3
Paprikapoeder	tl				
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 kikkererwten af onder de kraan, laat uitlekken in een vergiet en dep droog met keukenpapier. Verhit olie in een koekenpan en bak de kikkererwten op een hoog vuur voor ongeveer 2 minuten. Breng op smaak met paprikapoeder, zout en (chili)peper. Zet het vuur laag en bak de kikkererwten op een laag vuur krokant in 25-30 minuten. Schud de pan regelmatig.
2. Snijd de bloemkool in kleine roosjes en de stronk in dobbelsteentjes en spoel schoon onder de kraan. Pel de ui en snijd klein. Was de aubergine en snijd in kleine stukken.
3. Serveer de curry in mooie kommen en gaarneer met de kikkererwtencroutons.
4. Verhit bakolie in een ruime braadpan of grote wok. Bak de ui samen met de tomatenpuree 2 minuten op een middelhoog vuur. Voeg de bloemkool, aubergine en massaman currypasta toe en bak nog eens 2 minuten mee. Doe voorzichtig met currypasta en proef of je de smaak niet te pittig vindt. Roer de kokosmelk erdoor en laat afgedekt 10-15 minuten zachtjes koken. De laatste 5 minuten neem je de deksel van de pan en laat je de saus indikken. Proef en breng eventueel verder op smaak met zout en peper.

Tip: Dit gerecht is ook lekker met een beetje rijst.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

