



350 gram
groenten per
portie *

Lentecurry met raapstelen en zwarte bonen

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Vandaag een heerlijke, pittige voorjaarsgroente op het menu. Raapstelen zijn van maart tot en met juni verkrijgbaar uit Nederland en België. Het jonge blad wordt meestal in zijn geheel geogst en in bosjes gebonden. Je kunt raapsteeltjes rauw eten in een stampot of in een salade, maar je kunt de groente ook uitstekend koken, stoven of roerbakken.

25 min | 549 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Ui	st	0.5	1	2	3
Broccoli	st	0.5	1	1	2
Tomaat	st	1	1	2	3
Gember, rasp	tl	1	2	3	4
Kurkuma, rasp	tl	1	2	3	4
Gele currypasta	g	15	25	40	50
Kokosmelk	ml	100	200	270	400
Zwarte bonen	g	200	400	600	800
Raapstelen	bos	0.5	1	1.5	2
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bakolie	el	1	2	3	4
Water	ml	50	100	150	200
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. Pel en snipper de ui. Was de broccoli en snijd in kleine roosjes. Snijd de stronk in dobbelsteentjes. Was de tomaat en snijd klein.
2. Verhit olie in een wok of een ruime bakpan en fruit de ui 2 minuten op een middelhoog vuur. Rasp de gember en kurkuma erboven en bak 1 minuut mee (let op kurkuma geeft erg af aan je handen). Voeg de currypasta, tomaat en broccoli toe en bak 2 minuten mee. Blus af met de kokosmelk en het water en laat afgedekt 10-15 minuten zachtjes pruttelen.
3. Spoel de zwarte bonen in een zeef onder de kraan. Was de raapstelen, verwijder de worteltjes en snijd grof (niet te klein).
4. Doe tenslotte de zwarte bonen en raapstelen bij de curry en verwarm nog 2 minuten mee. Breng eventueel op smaak met peper.

Tip: Ook erg lekker met pinda's of cashewnoten.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

