



Groene curry van koolrabi en paneerblokjes

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Paneer is een kaas die veel wordt gebruikt in de Zuid-Aziatische keuken, en we kennen 'm voornamelijk uit Indiase gerechten. De naam paneer komt van het Perzische woord 'panir', wat kaas betekent. Onze paneer van het Nederlandse bedrijf Kleinlangevelsloo uit Raalte wordt bereid uit volle ecologische gepasteuriseerde melk.

20 min | 589 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Koolrabi	st	0.5	1	1.5	2
Rode ui	st	1	2	2	3
Thaise groene currypasta	g	15	25	25	50
Kokosmelk	ml	100	200	300	400
Paneer	g	100	200	300	400
Verse koriander	st	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Olie	el	0.5	1	1.5	2
Kerriepoeder	tl	0.5	1	1.5	2
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. Was of schil de raapjes en snijd in dobbelsteentjes. Pel de ui en snijd in partjes. Verhit olie in een wok of bakpan en bak de ui en raapjes lichtbruin.
2. Voeg de groene currypasta en kokosmelk toe. Wees voorzichtig met de currypasta, want deze is best pittig. Proef tussendoor en gebruik zoveel je lekker lijkt. Breng aan de kook en temper daarna het vuur. Laat nog 5-10 minuten afgedekt zachtjes pruttelen. Voeg eventueel een scheutje water toe.
3. Snijd intussen de paneer in blokjes. Breng op smaak met kerriepoeder, zout en peper. Verhit olie in een bakpan en roerbak de paneerblokjes knapperig en lichtbruin.
4. Serveer de curry in mooie kommen en strooi de gebakken paneerblokjes en kleingesneden koriander erover.

Tip: Wentel de paneerblokjes kort door een beetje meel en frituur daarna krokant. Deze curry is ook erg lekker met andere stevige groenten, zoals bloemkool, broccoli of wortel.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

