



350 gram
groenten per
portie *

One pot curry van zoete aardappel

palmkool en kikkererwten

De romige one pot curry van vandaag is een allemansvriend. Lekker, voedzaam en het staat in een wip op tafel. We maken 'm vandaag met palmkool, ook wel cavolo nero of zwarte kool genoemd. Heerlijk in een stamppot of ovenschotel, maar ook lekker in een tomatensaus of soep, als beleg op een pizza of als basis van een salade.

25 min | 644 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Zoete aardappel	g	250	500	750	1000
Palmkool	g	150	300	450	600
Gele currypasta	g	15	25	40	50
Kokosmelk	ml	100	200	300	400
Kikkererwten	g	150	300	370	600
Verse koriander	st	0.5	0.5	1	1
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
zelf toevoegen:					
Water of bouillon	ml	100	200	300	400
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. Schil de zoete aardappel en snijd in blokjes. Was de palmkool, verwijder de harde nerven en snijd of scheur klein.
2. Breng de currypasta, kokosmelk en het water aan de kook in een ruime pan.
3. Voeg de zoete aardappel toe en kook afgedekt 10-15 minuten op een middelhoog vuur.
4. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan. Voeg tenslotte de kikkererwten en de palmkool toe en verwarm nog enkele minuten mee tot het blad is geslonken.
5. Maak af met kleingesneden koriander en limoenrasp en -sap.

Tip: Je kunt de kikkererwten ook krokant bakken in een pan of in de oven en later over de curry strooien. Heerlijk met pittige chilivlokken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

