



270 gram
groenten per
portie *

Thaise curry met broccoli

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Vandaag een bijzondere groente op het menu: bimi. Ook bekend als aspergebroom of babybroccoli. Bimi heeft wat weg van broccoli, maar dan met lange, slanke stengels. De smaak is wat milder en zoeter en doet volgens sommige denken aan (groene) asperges.

30 min | 600 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

Pastinaak	<i>g</i>	150	300	450	600
Broccoli	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Thaise groene currypasta	<i>g</i>	15	25	25	50
Kokosroom	<i>g</i>	80	160	240	320
Doperwten	<i>g</i>	100	200	300	350
Cashewnoten	<i>g</i>	15	25	40	50

zelf toevoegen:

Bakolie	<i>el</i>	1	2	3	4
Water of bouillon	<i>ml</i>	50	100	150	200
Zout en (chili)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 pastinaak en snijd in blokjes. Verhit olie in een wok of ruime bakpan en roerbak de pastinaak 3 minuten op een middelhoog vuur.
2. Was de broccoli en snijd in kleine roosjes. Voeg toe aan de pan en bak 4-5 minuten met de pastinaak mee.
3. Voeg dan de currypasta, kokosmelk en water toe. Zodra het kookt temper je het vuur en laat je het afgedekt 5 minuten zachtjes pruttelen. Proef en breng eventueel verder op smaak met (chili)peper.
4. Spoel de doperwten in een zeef onder de kraan en verwarm ze de laatste 2 minuten in de curry.
5. Hak de cashewnoten grof en bak in een droge bakpan lichtbruin. Serveer de curry in diepe borden en strooi de cashewnoten erover.

Tip: Hou je van pit? Breng dan verder op smaak met chilivlokken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

