



260 gram
groenten per
portie *

Frisse curry met sperziebonen

en pinda-rozijnenrijst

Deze zachte curry is heel goed geschikt voor het hele gezin, maar ook lekker voor zijn tweeën. De pinda's en rozijnen meng je door de rijst voor een heerlijke frisse en zoetige toon. Een schep curry erbij en lekker smikkelen.

30 min | 741 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
Volkoren basmatirijst	<i>g</i>	75	150	225	300
Rozijnen	<i>g</i>	15	25	25	40
Rode ui	<i>st</i>	1	2	3	4
Sperziebonen	<i>g</i>	100	250	400	500
Gele paprika	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Gele currypasta	<i>g</i>	15	25	40	50
Kokosmelk	<i>ml</i>	100	200	300	400
Pinda's	<i>g</i>	15	25	25	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<i>el</i>	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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de rijst in 20-25 minuten gaar. Giet het water af en zet afgedekt opzij. Laat de rozijnen wellen in een bakje met lauw water.
2. Pel de ui en snijd in ringen. Dop de sperziebonen en halveer ze. Was de paprika, verwijder de zaadlijst en snijd de paprika in reepjes.
3. Verwarm olie in een bakpan en bak de ui, paprika en sperziebonen 2-3 minuten op een middelhoog vuur.
4. Voeg de currypasta, de kokosroom en een scheutje water toe en breng aan de kook. Temper daarna het vuur en laat afgedekt 10 minuten pruttelen totdat de sperziebonen beetgaar zijn. Breng op smaak met zout en peper.
5. Hak de pinda's grof en rooster ze in een droge bakpan. Laat de rozijnen uitlekken. Meng de rozijnen en pinda's door de rijst en serveer de groente curry ernaast.

Tip: In dit gerecht kun je heel makkelijk de groenten apart houden voor de kinderen, laat ze kiezen of 'verkoop' de curry als saus om te dopen met de boontjes. Dat gaat er zo makkelijk in!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

