



380 gram
groenten per
portie *

Pittige spruiten curry met cashewnoten

courgette en basmatirijst

Vandaag staat een heerlijke en voedzame spruiten curry op het menu. Spruiten worden ook wel "Brussels sprouts" genoemd. Weet je waar deze naam vandaan komt? Door de jaren heen zijn er verschillende soorten spruitjes gekweekt. Pas in de 13e eeuw kwamen de Brusselse spruiten op de markt en deze zijn tot op de dag van vandaag het bekendst. Vandaar de naam "Brussels sprouts".

30 min | 747 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
Spruitjes	<i>g</i>	150	300	450	450
Rode ui	<i>st</i>	1	1	2	2
Tomaat	<i>g</i>	100	200	300	400
Courgette	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Thaise rode curry pasta	<i>g</i>	15	25	40	50
Kokosmelk	<i>ml</i>	100	200	300	400
Cashewnoten	<i>g</i>	15	25	25	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bakolie	<i>el</i>	0.5	1	2	3
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. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 20-25 minuten gaar. Giet vervolgens het water af en zet afgedekt opzij.
2. Maak de spruitjes schoon door de onderkant en lelijke blaadjes te verwijderen en snijd in plakjes. Pel en snipper de rode ui. Was de tomaat en courgette en snijd klein.
3. Verhit olie in een wok of ruime bakpan en fruit de ui 1 minuut. Bak de spruiten en courgette 5 minuten mee.
4. Voeg de tomaat, currypasta en kokosmelk toe en stoof 6-8 minuten op een middelhoog vuur (de curry is pittig, dus voeg deze beetje bij beetje toe en proef of je de smaak goed vindt).
5. Hak de cashewnoten grof. Serveer de curry met de volkoren basmatirijst en strooi de cashewnoten erover.

Tip: Het is ook lekker de cashewnoten even te roosteren in een droge bakpan.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

