



250 gram  
groenten per  
portie \*

## Milde viscurry met prei, groene paprika

limoen en knoflookrijst

Hou je van lekker veel prei in een heerlijke saus? Dan moet je zeker dit recept uitproberen: heerlijk smaakvol en zacht. Erbij bakken we eerst de knoflook en mengen die door de rijst. Dit is een Aziatisch trucje dat echt een fantastische smaak geeft aan de rijst. Nooit meer vergeten!

25 min | 748 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  |
|------------------------|----|------|-----|-----|-----|
| Zilvervriesrijst       | g  | 75   | 150 | 225 | 300 |
| Knoflookteen           | st | 1    | 2   | 2   | 3   |
| Prei                   | st | 1    | 2   | 3   | 3   |
| Groene paprika         | st | 0.5  | 1   | 1   | 2   |
| Kokosmelk              | ml | 100  | 200 | 300 | 400 |
| Limoen                 | st | 0.25 | 0.5 | 1   | 1   |
| Heekfilet              | g  | 100  | 200 | 300 | 400 |
| Verse Thaise basilicum | st | 0.25 | 0.5 | 1   | 1   |

*zelf toevoegen:*

|               |    |   |   |   |   |
|---------------|----|---|---|---|---|
| Olie          | el | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Kerriepoeder  | tl | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 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 12-14 minuten gaar. Giet het water af en zet afgedekt opzij zodat de rijst verder kan garen.
2. Pel de knoflook en snijd in kleine plakjes. Snijd de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd klein. Was de paprika en snijd in blokjes.
3. Verwarm de olie in een bakpan en bak de knoflookplakjes krokant. Schep uit de pan en laat uitlekken. Bak in dezelfde pan de prei en paprika en roerbak 2-3 minuten op een hoog vuur. Kruid met kerriepoeder, zout en (chili)peper. Voeg de kokosmelk en limoensap toe en laat 3-4 minuten zachtjes pruttelen. Voeg eventueel nog een klein scheutje water of bouillon toe.
4. Snijd de heekfilet in stukken, breng op smaak met zout en peper en voeg de laatste 3 minuten toe aan de pan. Of bak de vis krokant in een andere pan.
5. Meng de rijst met de knoflook en rasp de groene schil van de limoen erover. Serveer de curry met de rijst en garneer eventueel met overgebleven limoenplakjes en de Thaise basilicum.

*Tip: Wil je het recept sneller klaarmaken? Bak dan de knoflook samen met de prei en eet de rijst zonder knoflook.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

