



300 gram
groenten per
portie *

Snelle, zomerse curry met paprika

spinazie en witte rijst

Vandaag een lekker en supersnel gerecht op het menu. Een goede curry is een ideaal recept om achter de hand te hebben wanneer je weinig tijd of zin hebt om te koken. Met lekker veel groenten is dit gerecht een vitaminebommetje! Onze biodynamische paprika's worden in de grond geteeld en niet op substraat. Op deze manier halen de planten kracht uit de aanwezige voedingsstoffen en mineralen, waar deze anders kunstmatig ingebracht moeten worden.

20 min | 670 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
Witte rijst	g	75	150	225	300
Sjalot	st	1	1	2	2
Puntpaprika	g	100	200	300	400
Gele paprika	st	0.5	1	1	2
Groene currypasta	g	15	25	40	50
Kikkererwten	g	100	200	300	370
Thaise kokosroom	ml	80	160	160	320
Spinazie	g	100	200	300	400
zelf toevoegen:					
Bakolie	el	1	1	2	2
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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de rijst in 10-12 minuten gaar. Giet daarna het water af en zet afgedekt opzij.
2. Pel de sjalot en snijd in partjes. Halveer de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Verwarm olie in een braadpan en bak de sjalot en paprika's 2 minuten op een laag vuur. Schep de currypasta erdoor en bak even mee.
3. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan. Voeg de kikkererwten en kokosroom toe en roer alles door elkaar. Temper het vuur en laat afgedekt nog 10 minuten zachtjes pruttelen. Proef en breng op smaak met zout en (chili)peper.
4. Was de spinazie grondig, snijd kleiner en roer dit de laatste minuut door de curry, zodat de spinazie een beetje slinkt. Schep in mooie kommen en serveer samen met de rijst.

Tip: Ook erg lekker met knapperige kikkererwten croutons. Verhit hiervoor olie in een bakpan en bak de uitgelekte kikkererwten met specerijen op een laag vuur in 15 minuten bruin en krokant.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

