



275 gram
groenten per
portie *

Thaise mosselen met kokossaus

rijst, spitskool en limoen

Wil jij mosselen eten op een ander niveau? Ga dan helemaal los met deze Thaise mosselen met kokosmelk, spitskool en paprika. Doop de mosselen in de saus en slurp ze helemaal op!

25 min | 874 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	g	75	150	225	300
Puntpaprika	g	125	250	300	500
Mosselen	g	550	1000	1500	2000
Gesneden spitskool	g	150	300	450	600
Thaise groene currypasta	g	15	25	40	50
Thaise kokosroom	ml	80	160	240	320
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
zelf toevoegen:					
Olie	el	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. Spoel de volkoren basmatirijst in een zeef onder de kraan. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de rijst in 20-25 minuten gaar. Giet daarna het water af en zet afgedekt opzij.
2. Was de paprika en snijd klein. Spoel de mosselen goed onder de kraan en gooi gebroken schelpen weg.
3. Verwarm olie in een brede (afsluitbare) pan en bak hierin eerst de spitskool 2-3 minuten op een hoog vuur. Voeg de paprika toe en bak nog eens 2 minuten mee. Voeg de Thaise currypasta toe samen met de kokosmelk toe, roer om en zet het vuur lager.
4. Voeg de mosselen toe aan de pan met groenten, sluit af met een deksel en schud om. Na een aantal minuten zijn alle schelpen geopend.
5. Schep de rijst op de borden en verdeel hierover de curry, groenten en mosselen. Rasp als laatste limoenschil over het gerecht en knijp het limoensap uit.

Tip: Als een mossel openstaat kun je een tikje erop geven. Gaan ze dan alsnog dicht? Dan zijn ze goed.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

