

Indiase cashew curry

met broccoli en kikkererwten

Vandaag staat er een Indiase cashew curry op het menu, gemaakt met cashewnoten van Johnny Cashew. Dit merk zet zich in voor een duurzamere cashewketen: de noten worden volledig verwerkt in het land van herkomst, zodat ze niet onnodig de wereld over reizen. Dat vermindert uitstoot en verspilling én ondersteunt de lokale economie. Het resultaat: heerlijke cashewnoten met een rijke, kruidige Indian curry-smaak.

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

Zilvervliesrijst	g	75	150	225	300
Ui	st	0.5	1	2	2
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Soeptomaat	g	100	200	300	400
Rode peper	st	0.5	0.5	1	1
Broccoli	st	0.5	1	1.5	2
Garam Masala	tl	0.5	1	1.5	2
Kokosmelk	ml	100	200	300	400
Cashewnoten Indian curry	g	30	60	90	125
Kikkererwten	g	100	200	300	400
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	el	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 ruim 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 gaart.
2. Pel en snipper de ui. Pel de knoflook. Was de tomaat en snijd klein. Snijd de rode peper heel fijn. Snijd de broccoli in roosjes.
3. Verhit olie in een braadpan en fruit de ui en rode peper 2 minuten op een laag vuur. Voeg de broccoli en tomaat toe en bak kort mee. Breng op smaak met garam masala en pers de knoflook erboven uit. Schenk de kokosmelk erbij, roer alles goed door elkaar en laat afgedekt 5 minuten zachtjes pruttelen.
4. Spoel de kikkererwten onder de kraan en laat goed uitlekken. Voeg de kikkererwten en de helft van de cashewnoten toe aan de curry en roer goed door. Schenk eventueel een beetje water erbij als je de saus te dik vindt.
5. Serveer de zilvervliesrijst met een flinke schep cashew curry en maak af met de overgebleven cashewnoten.

Tip: Wist je dat als je cashewnoten welt en dan in de blender stopt ze een heerlijke saus worden? Houd hiervoor de broccoli apart en blender de geweekte cashewnoten met de kokosmelk en specerijen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

