

Makkelijke rode curry met broccoli

rijst en krupuk

Lekker en makkelijk voor een doordeweekse dag. Een alleskunner, een liefhebber voor het hele gezin. De rode curry pasta is heel licht pittig en heeft lekker veel saus. De krupuk en de pinda's maken het af! Onze krupuk wordt gemaakt van plantaardige ingrediënten, zoals tapoica , gember en een mooie mix van kruiden en groente.

20 min | 717 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
Broccoli	st	0.5	1	1	2
Puntpaprika	g	150	300	450	600
Thaise rode curry pasta	g	15	25	40	50
Kokosroom	g	80	160	240	320
Pinda's ongezouten	g	15	25	40	50
Vegan groentekroepoek	g	15	30	45	60
zelf toevoegen:					
Bouillon	ml	75	150	225	300
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 water en een snuf zout aan de kook. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 12 minuten gaar. Giet het water af en dek af totdat de rest klaar is.
2. Snijd intussen de broccoli in roosjes en de stronk in stukjes. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in reepjes. Bereid de bouillon.
3. Verwarm olie in een brede bakpan en bak eerst de broccoli 3-4 minuten op een hoog vuur. Voeg de paprika toe en de rode currypasta. Schep 30 seconden om. Schenk de bouillon en de kokosroom erbij en laat nog 5 minuten zachtjes pruttelen.
4. Serveer de rijst met een flinke schep curry en strooi de pinda's en krupuk erover.

Tip: Je kunt de paprika ook rauw eten voor eventuele kleine kieskeurige eters aan tafel. Ook leuk: bouw hamburgertjes met de krupuk. De krupuk zijn dan de "broodjes".

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief