



240 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 | 732 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
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. Spoel de volkoren basmatirijst in een zeef onder de kraan en kook in 20-25 minuten gaar. Giet het water af en zet afgedekt opzij.
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.
5. Meng de rijst met de knoflook en rasp de groene schil van de limoen erover. Serveer de curry met de volkoren basmatirijst en garmeer 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

