



Bewuste romige linzencurry

met kip, paprika en palmkool

Deze linzencurry met kip is een heerlijke en voedzame maaltijd, boordevol eiwitten vanwege de combinatie van kip, Beluga linzen en groente. De romige kokosmelk en pittige rode curry geven het gerecht een rijke smaak. LET OP: We noemen dit een bewust gerecht omdat we kijken of we ook soms met iets minder vlees in een gerecht even lekker uit komen. Laat in de reviews weten wat je ervan vond!

25 min | 556 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
Beluga linzen	g	35	70	105	140
Witte snelkookrijst	g	75	150	225	300
Puntpaprika	g	100	200	300	400
Palmkool	g	100	200	300	400
Kipdijbeenfilet	g	50	100	150	200
Thaise rode curry pasta	g	15	25	25	50
Tomatenblokjes	g	150	300	400	600
Kokosmelk	ml	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Olie	el	0.5	1	1.5	2
Komijnpoeder	tl	1	2	3	4
Water	ml	50	100	150	200
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 kleine pan met water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook. Spoel de Beluga linzen in een zeef onder de kraan en kook 15-20 minuten. Giet daarna het water af.
2. Breng nog een pan met water en een snuf zout aan de kook. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 10-12 minuten gaar. Giet dan het water af en zet afgedekt opzij.
3. Halveer de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in reepjes. Was de palmkool grondig, verwijder de harde nerven en snijd het blad klein. Snijd de kip in stukken en kruid met zout en peper naar smaak. Verhit olie in een bakpan en bak de kip 2-3 minuten op een middelhoog vuur. Voeg de paprika en palmkool toe en bak nog eens enkele minuten.
4. Doe dan de currypasta, tomatenblokjes, kokosmelk, water en de voorgerekookte Beluga linzen erbij en verwarm mee. Proef en breng eventueel verder op smaak met komijnpoeder, zout en peper en laat nog even zachtjes sudderen. Serveer de rijst met een flinke schep curry.

Tip: Heb je limoen- of citroensap in huis? Altijd lekker erbij!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

