



300 gram
groenten per
portie *

Snelle Thaise spitskool curry

met fonio en pinda's

Fonio is het oudste authentiek Afrikaanse graan. Het groeit op arme zandgrond met weinig water aan de rand van de Sahara. De groei van het graan is niet alleen praktisch om te consumeren, maar gaat ook verwoestijning en erosie tegen. Vrouwencoöperaties schonen en verwerken de fonio, ze koken en drogen het en verkopen het op de markt of het overschot voor export.

20 min | 631 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Fonio	<i>g</i>	50	100	150	200
Ui	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Wortel	<i>g</i>	100	200	400	400
Gesneden spitskool	<i>g</i>	150	300	400	600
Thaise groene currypasta	<i>g</i>	15	25	40	50
Kokosroom	<i>g</i>	80	160	240	320
Pinda's ongezoeten	<i>g</i>	10	25	25	50
Verse koriander	<i>st</i>	0.5	0.5	1	1
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<i>el</i>	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 (of bouillon) aan de kook en kook de fonio 3-5 minuten. Laat heel goed uitlekken en zet afgedekt opzij.
2. Pel en snipper de ui en knoflook. Was of schil de wortel en snijd klein.
3. Verhit de olie in een wok of bakpan en fruit de ui en knoflook 2 minuten. Voeg dan de voorgesneden spitskool en wortel toe en roerbak 5 minuten op een hoog vuur.
4. Temper het vuur, doe de currypasta en kokosmelk erbij en laat afgedekt zachtjes stoven tot de groente beetgaar is.
5. Roer de fonio los met een vork en serveer met de curry en fijngehakte pinda's, koriander en limoen.

Tip: Gebruik nog wat andere kruiden zoals chilivlokken en/of kurkuma om de fonio nog meer op smaak te brengen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

