

GELE CURRY

ontwikkeld met Vincent Tieleman, zorginstelling Alerimus

HET
NIEUWE
NASSEN
Special



foto: Jacqueline Fuijkschot

LEKKER. HERKENBAAR. GEZOND.

Boordevol groenten en plantaardige eiwitten. Gemaakt voor grote keukens, perfect voor patiënten en bewoners, direct schaalbaar.

Nu te bestellen via TotaalVERS.

EEN CURRY MET KLEUR, SMAAK EN EIWIT

Deze romige gele curry is ontwikkeld in samenwerking met Vincent Tieleman, van zorginstelling Alerimus. Met zachte groenten, warme specerijen en een rijke mix van tofu, kikkererwten, linzen en noten is het een maaltijd die voedzaam is én vertrouwd aanvoelt. Een smaakvolle optie voor zorginstellingen die meer plantaardig willen, zonder in te leveren op herkenbaarheid of voedingswaarden.

INGREDIËNTEN PER KG RECEPT

Champignon (schijf)	0,115	Garam masala	0,002
Paprika (20 mm)	0,115	Kurkuma	0,001
Courgette (20 mm)	0,115	Gemberpasta	0,002
Wortel (10 mm)	0,085	Tofu	0,065
Oesterzwam	0,085	Kikkererwten	0,065
Miso pasta	0,013	Linzen	0,065
Knoflookpulp	0,006	Pompoenpitten	0,045
Olijfolie	0,002	Cashewnoten	0,045
Tikka masala pasta	0,025	Kokosroom	0,165
		Chickenless chunks	0,050

BEREIDING

1. Fruit alle groenten in olie samen met de miso.
2. Voeg tikka masala, garam masala, kurkuma, knoflook en gember toe en laat kort meebakken.
3. Snijd intussen de tofu in blokjes en bak deze 6 minuten op 160°C in de oven.
4. Voeg kikkererwten, linzen, pompoenpitten, cashewnoten en de tofu toe.
5. Voeg de kokosroom toe en laat zachtjes doorkoken tot de groenten gaar zijn.

BESTEL DE MAALTIJD

Bestel de maaltijden kant-en-klaar of de losse ingrediënten via de webshop van TotaalVERS: totaalvers.nl/nieuwe-nassen



Scan de QR-code, kijk mee in de keuken van Alerimus en hoor van de chef waarom dit gerecht zo goed werkt in de zorg:



Gemeente
Rotterdam