



Roti met pompoen, palmkool en pinda's

Roti is een Surinaams gerecht en bevat vaak kousenband, aardappel, een rotipannenkoek en kip. Wij maken deze week een overheerlijke vegan variant met pompoen, palmkool en pinda's. We gebruiken masala als smaakmaker. Dit geurige kruidenmengsel bestaat uit koriander, kurkuma, komijn, mosterdzaad, nigella-zaad, fenegriek en peper.

20 min | 663 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
Aardappels (vastkokend)	g	150	300	450	600
Gesneden pompoen	g	100	200	400	400
Garam masala	tl	1	2	3	4
Palmkool	g	150	300	400	600
Roti pannenkoek	st	1	2	3	4
Pinda's ongezoeten	g	15	25	40	50

zelf toevoegen:

Bouillon	ml	200	400	600	800
Olie	el	1	2	3	4
Ketjap	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. Bereid de bouillon. Was of schil de aardappels en snijd in kleine blokjes.
2. Verwarm olie in een bakpan en bak de pompoen samen met de aardappels 2-3 minuten. Voeg de garam masala toe en schep om. Schenk de bouillon erbij en laat 10-15 minuten stoven.
3. Verwijder ondertussen eventueel de harde nerven van de palmkool (of snijd de nerven heel klein) en snijd het blad in reepjes. Voeg deze ook toe aan de stoof en laat slinken. Maak op smaak met zout, peper en ketjap. Verwarm de roti 2-3 minuten in een droge bakpan of in de oven.
4. Serveer de roti met de groenten en strooi de pinda's erover.

Tip: Gebruik de roti als bestek en schep de vulling met een stukje roti pannenkoek op.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

