



Winterse roti masala met ei

Chinese kool en prei in kokossaas

Roti is een Surinaams gerecht en bevat vaak kousenband (een lange, groene boon), aardappel, rotipannenkoek en kip. Wij maken deze week een winterse, vegetarische variant met o.a. Chinese kool en echte roti pannenkoeken. We gebruiken masala als smaakmaker. Dit geurige kruidenmengsel bestaat uit koriander, kurkuma, komijn, mosterdzaad, nigella-zaad, fenegriek en peper.

20 min | 674 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
Eieren	st	1	2	3	4
Aardappels (kruimig)	g	100	200	300	400
Chinese kool	st	0.35	0.75	1	1.5
Prei	st	0.5	1	1	2
Garam masala	tl	1	2	3	4
Kokosmelk	ml	50	100	150	200
Roti pannenkoek	st	1	2	3	4

zelf toevoegen:

Bouillon	ml	50	100	150	200
Olie	el	1	2	3	4
Ketjap	el	0.5	1	1.5	2
Sambal (naar smaak)	tl	0.5	1	1.5	2
Kerriepoeder	tl	0.5	1	1.5	2
Zout en (chili)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 steelpan met water aan de kook en kook de eieren 8 minuten. Giet het water af, laat de eieren schrikken onder de koude kraan en pel ze.
2. Bereid de bouillon. Was of schil de aardappels en snijd in blokjes. Was de Chinese kool en snijd fijn. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd in stukken.
3. Verhit olie in een ruime bakpan. Bak de Chinese kool en prei 2-3 minuten op een hoog vuur. Kruid met de garam masala en doe ook de aardappels in de pan. Schenk de bouillon en kokosmelk erbij en stoof circa 15 minuten tot het vocht grotendeels is verdampt. Leg de gepelde eieren in de stoof. Proef en breng op smaak met ketjap, sambal, kerriepoeder, zout en (chili)peper.
4. Verwarm de roti pannenkoeken een paar minuten in een droge bakpan of in de oven.
5. Serveer de roti met een flinke schep groenten en een gekookt ei.

Tip: Bak het gekookte ei kort in olie, zo krijg je een heerlijk krokant ei.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

