



Rotirol met zoete aardappel en paksoi

met tomatensambal en ei

Een rotirol is een ultiem lekker soort fastfood gerecht, maar die dan niet ongezond is. De geuren en smaken komen je tegemoet, waardoor het eten nog leuker wordt. Je kunt rollen, uit de hand eten, maar ook stukjes roti afscheuren en deze gebruiken als bestek. Dat is de originele manier!

25 min | 670 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
Ui	st	0.5	1	1	2
Zoete aardappel	g	150	300	400	600
Tomaat	g	100	200	400	400
Paksoi	st	0.5	1	1	2
Garam Masala	tl	1	2	3	4
Gember	tl	0.5	1	1.5	2
Rode peper	st	0.25	0.5	1	1
Eieren	st	1	2	3	4
Roti pannenkoek	st	1	2	3	4
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bouillon	ml	150	300	450	600
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. Pel de ui en snijd klein. Was of schil de zoete aardappel en snijd in blokjes. Was de tomaat en snijd klein. Was de paksoi en snijd klein, houd daarbij de witte onderkant apart van de groene bladeren. Bereid de bouillon.
2. Verwarm olie in een brede bakpan en bak de zoete aardappel, de witte onderkant van de paksoi, samen met de helft van de ui en de helft van de tomaat 2-3 minuten op hoog vuur. Voeg de garam masala en ketjap toe en schep om. Schenk nu de bouillon erbij en laat de 15 minuten zachtjes stoven.
3. Schil de gember en snijd klein. Hak of mix de gember samen met de rode peper tot een grove pasta (met een hakmolentje, blender of een vijzel). Verwarm een scheutje olie in een kleine bakpan en bak de pasta 1 minuut. Voeg de overgebleven tomaat en ui toe en laat de tomatensambal lekker stoven totdat de tomaat en ui zacht zijn. Maak op smaak met zout en laat een beetje afkoelen.
4. Kook intussen de eieren in 8 minuten gaar. Spoel onder de koude kraan en pel. Snijd doormidden of in partjes en leg bij de zoete aardappelstoof.
5. Schep tenslotte de groene paksoi bladeren door de zoete aardappelstoof en verwarm nog een paar minuten. Verwarm de roti pannenkoeken in een droge bakpan, schep de ingrediënten erop en rol ze op zoals een wrap. Heerlijk met de tomatensambal.

Tip: Je kunt de tomatensambal ook overslaan en alle ingrediënten lekker meebakken met de zoete aardappel en de groente. Te pittig? Een beetje honing doet wonderen als "tegengif".

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

