



Roti met 'Ghoegri' kikkererwten

sperziebonen en tomaten

Het Surinaamse roti gerecht maar dan net even anders! Geen kip, kousenband en aardappel zoals traditioneel, maar wel lekkere groenten en pittige Surinaamse kikkererwten 'Ghoegri' op de roti pannenkoek! Lekker makkelijk om te maken, voedzaam en heerlijk als een snelle doordeweekse maaltijd.

15 min | 524 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	1.5	2
Knoflookteen	st	0.5	1	1.5	2
Rode peper	st	0.25	0.5	0.75	1
Kikkererwten	g	100	200	300	400
Sperziebonen	g	125	250	375	500
Trostomaten	g	150	300	450	600
Garam Masala	tl	0.5	1	1.5	2
Roti pannenkoek	st	1	2	3	4
zelf toevoegen:					
Olie	el	1	2	3	4
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 en snipper de ui en knoflook. Snijd de rode peper klein. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan en laat uitlekken. Dep droog met keukenpapier.
2. Verhit olie in een pan en fruit de ui, knoflook en rode peper 2 minuten op hoog vuur. Voeg de kikkererwten toe en bak 5 minuten mee op middelhoog vuur. Schep daarna uit de pan en zet opzij voor later.
3. Breng een kleine pan met water aan de kook. Verwijder de uiteindes van de sperziebonen, halveer ze en kook of stoom 2-3 minuten. Giet het water af en laat even uitdampen.
4. Was intussen de tomaat en snijd klein. Verhit olie in de pan van de kikkererwten en bak de tomaat en sperziebonen 2 minuten. Breng op smaak met de garam masala, peper en zout en laat zachtjes een paar minuten pruttelen en indikken.
5. Verwarm de roti vellen in een droge bakpan en schep het sperziebonen-tomatenmengsel erop. Werk af met de krokante 'Ghoegri'.

Tip: Heb je toevallig (plantaardige)yoghurt in huis? Dat is er lekker fris voor erbij.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

