



Roti met raapjes, kikkererwten en spinazie

in kerrie-kokossaus

Een traditioneel roti gerecht heeft niet heel veel saus, maar we hebben heel stiekem aan deze roti wel veel saus toegevoegd, zodat je lekker kunt dopen. Een 100% favorietje voor het hele gezin!

20 min | 696 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
Kikkererwten	<i>g</i>	100	200	300	370
Spinazie	<i>g</i>	100	200	200	400
Raapjes	<i>g</i>	100	200	300	400
Tomaat	<i>st</i>	1	2	3	4
Rode peper	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Thaise kokosroom	<i>ml</i>	80	160	240	320
Roti pannenkoek	<i>st</i>	1	2	3	4
Garam Masala	<i>tl</i>	1	2	3	4

zelf toevoegen:

Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Bouillon	<i>ml</i>	100	200	300	400
Kerriepoeder	<i>tl</i>	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. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan en laat uitlekken. Was de spinazie en verwijder eventueel de harde stelen. Schil de raapjes en snijd in blokjes. Was de tomaten en rode peper en snijd in stukjes. Bereid de bouillon.
2. Verwarm de olie in een brede bakpan. Bak eerst de raapjes 3-4 minuten. Voeg dan de tomaat, rode peper, kikkererwten, garam masala en kerriepoeder toe en bak 2 minuten mee. Blus af met de kokosroom en de bouillon en laat 5 minuten pruttelen. Voeg op het laatst de spinazie toe en laat slinken. Vind je de saus nog te dik, voeg dan extra water of bouillon toe.
3. Verwarm de roti pannenkoek in een hete pan of in de oven. Schep hierop de groente met de saus.

Tip: Je kunt de kikkererwten ook in een aparte (droge) koekenpan met chili en komijnpoeder lekker krokant bakken en over de roti sprenkelen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

