



Roti met ketjap kip

aardappel en spitskool in kokossaas

Wij zijn gek op Surinaamse roti. En je zult merken dat het helemaal niet moeilijk is om zelf te maken. Onze malse kipdijbeenfilet komt van Kemper Kip. Deze kippen kunnen lekker de vrije uitloop en de buitenlucht in!

Ze krijgen alle gelegenheid om in hun eigen ritme en natuurlijke tempo een optimale groeiperiode te doorlopen. In Suriname gebruiken ze eigenlijk geen kokosmelk bij een roti, maar wij vinden het sausje erbij stiekem wel heel erg lekker....

25 min | 779 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
Kipdijbeenfilet	<i>g</i>	100	200	300	400
Gesneden spitskool	<i>g</i>	150	300	400	500
Aardappels, vastkokend	<i>g</i>	100	200	300	400
Prei	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Garam Masala	<i>tl</i>	1	2	3	4
Kokosmelk	<i>ml</i>	100	200	300	400
Roti pannenkoek	<i>st</i>	1	2	3	4

zelf toevoegen:

Ketjap	<i>el</i>	1	2	3	4
Bouillon	<i>ml</i>	75	150	225	300
Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
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. Snijd de kipdijbeenfilet in stukken, kruid met peper en zout en laat tenminste 10 minuten marinieren in de ketjap.
2. Bereid intussen de bouillon. Was of schil de aardappel en snijd in blokjes. Halveer de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd in stukken.
3. Verwarm olie in een bakpan en bak de aardappel en prei met de garam masala 2-3 minuten. Schenk de bouillon en kokosmelk erbij en laat 10-12 minuten afgedekt stoven. Voeg de laatste 5 minuten de kool toe en verwarm mee. Breng eventueel verder op smaak met zout en peper.
4. Verhit olie in een bakpan en bak de gemaarineerde kip in 5-8 minuten gaar.
5. Verwarm de roti vellen in een droge bakpan. Serveer de roti met de groenten in kokossaus en gemaarineerde kip.

Tip: Maak een roti rol door de vulling op de roti pannenkoek te scheppen en het op te rollen als een wrap. Soso lobi!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

