

Rotirol met zoete aardappel en kip

met tomatensambal en paksoi

Een rotirol is een ultiem lekker soort fastfood gerecht, en wij hebben vandaag roti met een lekkere gezonde twist. 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 | 701 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
Zoete aardappel	g	150	300	500	600
Tomaat	g	100	200	400	400
Ui	st	0.5	1	2	2
Paksoi	st	0.5	1	1	2
Kipdijbeenfilet	g	100	200	300	400
Garam Masala	tl	0.5	1	1.5	2
Gember	tl	0.5	1	1.5	2
Rode peper	st	0.25	0.5	1	1
Roti pannenkoek	st	1	2	3	4
zelf toevoegen:					
Olie	el	1	2	3	4
Ketjap	el	0.5	1	1.5	2
Bouillon	ml	75	150	225	300
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. Was of schil de zoete aardappel en snijd in blokjes. Was de tomaat en snijd klein. Pel en snipper de ui. Was de paksoi en snijd in stukjes. Houd de witte stelen apart van de groene bladeren. Snijd de kipdijbeenfilet in reepjes. Bereid de bouillon.
2. Verwarm de olie in een brede bakpan en bak de zoete aardappel, kipfilet, witte paksoi stelen, samen met de helft van de ui en de helft van de tomaat 2-3 minuten op hoog vuur. Breng op smaak met garam masala en ketjap. Schenk nu de bouillon erbij en laat afgedekt 15 minuten zachtjes stoven.
3. Schil intussen 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. Schep de laatste minuten het groene paksoi blad bij de zoete aardappelstoof en schep om.
5. Verwarm de rotipannenkoeken kort, schep de ingrediënten erop en rol op of vouw dubbel. Heerlijk met de pittige 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.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief