



280 gram
groenten per
portie *

Kokosdroom met roti

gele paprika, courgette en kikkererwten

Wij zijn dol op roti! Deze heerlijke variant van vandaag is goed gevuld en lekker romig door de kokosroom. Traditioneel gezien hoort de kokosroom hier niet thuis, maar wij vinden het stiekem erg lekker!

15 min | 707 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	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Courgette	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Gele paprika	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Kikkererwten	<i>g</i>	125	250	405	500
Garam Masala	<i>tl</i>	1	2	3	4
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Rode peper	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Kokosroom	<i>g</i>	80	160	240	320
Roti pannenkoek	<i>st</i>	1	2	3	4
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<i>el</i>	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. Was de courgette en paprika en snijd klein. Spoel de kikkererwten onder de kraan en laat uitlekken.
2. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui 2 minuten op hoog vuur. Voeg de paprika, courgette en kikkererwten toe en bak nog enkele minuten op hoog vuur. Breng op smaak met de garam masala, limoenrasp, peper en zout.
3. Schenk de kokosroom en een scheutje water erbij en laat zachtjes pruttelen.
4. Verwarm de roti vellen in een droge bakpan. Serveer de roti met de smeuijge saus, stukjes rode peper en een kneepje limoensap.

Tip: Voor een spicy variant: voeg wat chilivlokken toe of snijd een rood pepertje fijn. De kikkererwten kun je eventueel ook knapperig bakken in een pan of in de oven.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

