



Roti met ketjap kip

aardappel en witte kool

Wij zijn gek op Surinaamse roti. En je zult merken dat het helemaal niet moeilijk is om zelf te maken. Tip: maak een roti rol door de vulling op de roti pannenkoek te scheppen en het op te rollen als een wrap. Soso lobi!

30 min | 794 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	g	100	200	300	400
Aardappels, vastkokend	g	100	200	300	400
Witte kool	st	0.25	0.5	0.75	1
Prei	st	0.5	1	1.5	2
Garam Masala	tl	1	2	3	4
Roti pannenkoek	st	1	2	3	4

zelf toevoegen:

Bouillon	ml	75	150	225	300
Olie	el	1	2	3	4
Ketjap	el	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 marineren in de ketjap.
2. Bereid intussen de bouillon. Was of schil de aardappels en snijd in kleine blokjes. Was de witte kool en snijd in dunne reepjes. Halveer de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd in stukken.
3. Verwarm olie in een bakpan en bak de aardappels en prei 2-3 minuten. Voeg de Garam Masala toe en schep om. Schenk de bouillon erbij en laat 10 minuten stoven. Voeg de laatste 3 minuten de witte kool toe. Breng eventueel verder op smaak met zout en peper.
4. Verhit olie in een bakpan en bak de gëmarineerde kip in 5-8 minuten gaar.
5. Verwarm de roti vellen in een droge bakpan. Serveer de roti met de groenten en gëmarineerde kip. Of maak er een roti rol van: schep de vulling op de roti en rol op als een wrap.

Tip: Hou je van pittig? Doe een beetje sambal bij!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

