



Roti met koolrabi en ei in kokos-kerriesaus

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Een traditioneel roti-gerecht is niet met heel veel saus, maar we hebben heel stiekem aan de roti veel saus toegevoegd, zodat je lekker kunt dopen. Een 100% lekker gerecht met weinig koolhydraten en heel veel smaak!

20 min | 595 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

Eieren	st	1	2	3	4
Koolrabi	st	0.5	1	1.5	2
Trostomaten	g	100	200	300	400
Tomaat	st	1	2	3	4
Rode peper	st	0.25	0.5	0.75	1
Kikkererwten	g	50	100	150	200
Garam Masala	tl	1	2	3	4
Thaise kokosroom	ml	80	160	240	320
Spinazie	g	100	200	300	400
Roti pannenkoek	st	0.5	1	1.5	2
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	el	1	2	3	4
Groentebouillon	ml	100	200	300	400
Kerriepoeder	tl	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. Breng een pan met water aan de kook en kook de eieren in 8 minuten hard. Laat schrikken onder de koude kraan en pel de eieren.
2. Schil de koolrabi en snijd in blokjes. Snijd de tomaten en rode peper in stukjes. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan en laat uitlekken. Bereid de bouillon.
3. Verwarm olie in een brede bakpan. Bak eerst de koolrabi 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.
4. Was intussen de spinazie en verwijder eventueel de harde stelen. Voeg op het laatst de spinazie toe aan de pan en laat slinken. Vind je de saus nog te dik, voeg dan extra water of bouillon toe. Halveer de eieren en leg op de saus.
5. Verwarm de roti pannenkoek in een hete pan of in de oven en eet met de groenten in kokoskerriesaus.

Tip: Je kunt de eieren ook verkruiden en over de saus strooien.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

