



## 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 kokosmelk. Traditioneel gezien hoort de kokosmelk hier niet thuis, maar wij vinden het stiekem erg lekker!

15 min | 690 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	<b>st</b>	0.5	1	1	2
Gele courgette	<b>st</b>	0.5	1	2	2
Gele paprika	<b>st</b>	0.5	1	1	2
Kikkererwten	<b>g</b>	125	250	370	500
Garam Masala	<b>tl</b>	1	2	3	4
Kokosmelk	<b>ml</b>	100	200	300	400
Roti pannenkoek	<b>st</b>	1	2	3	4
Limoen	<b>st</b>	0.25	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<b>el</b>	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 enkele minuten op hoog vuur. Breng op smaak met de garam masala, peper en zout.
3. Schenk de kokosmelk erbij en laat zachtjes pruttelen.
4. Verwarm de roti vellen in een droge bakpan. Serveer de roti met de smeuijge saus 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.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

