



Roti met koolrabi, ei en spinazie

in kerrie-kokossaus

Een traditioneel roti gerecht heeft niet heel veel saus, maar we hebben aan deze roti wel veel saus toegevoegd, zodat je lekker kunt dopen. Een 100% favorietje voor het hele gezin!

20 min | 736 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	<i>st</i>	1	2	3	4
Spinazie	<i>g</i>	100	200	200	400
Koolrabi	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Trostomaten	<i>g</i>	100	200	300	400
Rode peper	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Gember	<i>tl</i>	1	2	3	4
Garam Masala	<i>tl</i>	1	2	3	4
Kokosmelk	<i>ml</i>	100	200	300	400
Roti pannenkoek	<i>st</i>	1	2	3	4
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bouillon	<i>ml</i>	100	200	300	400
Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
Kerriepoeder	<i>tl</i>	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. Was intussen de spinazie en stijd eventueel de harde steeltjes klein. Was of schil de koolrabi en snijd in blokjes. Was de tomaat en rode peper en snijd in stukjes. Rasp de gember of snijd fijn. Bereid de bouillon.
3. Verwarm olie in een brede bakpan. Bak eerst de koolrabi 3-4 minuten. Voeg dan de tomaat, rode peper, gember, garam masala en kerriepoeder toe en bak 2 minuten mee. Blus af met de kokosmelk en de bouillon en laat 5 minuten pruttelen. Voeg op het laatst de spinazie toe en laat slinken. Vind je de saus nog te dik, voeg dan extra water of bouillon toe.
4. Verwarm de roti pannenkoek in een hete pan of in de oven. Schep hierop de groente met de saus. Halveer de eieren en leg deze er op.

Tip: Je kunt de eieren ook (nadat ze gekookt zijn) mee laten pruttelen met de saus. Ze nemen dan de smaak van de garam masala helemaal op.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

