



Roti met sperziebonen en kerrie-ei

Met aardappelen en tomaat



VARAS ROSÉ

Bij oosterse gerechten adviseren wij vaak rosé vanwege de fruitigheid en tegelijkertijd de kracht. Dat doen we om dezelfde reden bij dit Surinaamse gerecht.



Frieslander
aardappelen



Vrije-uitloopei *



Knoflookteen



Sperziebonen *



Rode peper



Pruimtomaat



Gemalen komijnzaad



Gemalen koriander



Kurkuma



Mosterzaad



Tortilla

Totaal: **35-40** min.

Veggie

Gemakkelijk

Discovery

Eet binnen **5** dagen

Voor dit gerecht maak je met verschillende specerijen een kruidige kerriesaus die in de gekookte eieren en aardappelen trekt en ze een heerlijke smaak geeft. Erbij eet je knapperige sperziebonen die je roerbakt met knoflook.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, wok of hapjespan, hapjespan en aluminiumfolie.

Laten we beginnen met het koken van de **roti met sperziebonen en kerrie-ei**.



1 GROENTEN SNIJDEN

Verwarm de oven voor op 180 graden. Schil de **aardappelen** (frieslander) en snijd in grove stukken. Was de **eieren** grondig. Pers of snijd de **knoflook** fijn. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd de **sperziebonen** in 3 gelijke stukken. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Snijd de **pruimtomaat** klein.



4 SPECERIJEN FRUITEN

Bereid ondertussen de bouillon en pel de **eieren**. Verhit de zonnebloemolie in een andere hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **rode peper**, **komijn**, **koriander**, **kurkuma**, het **mosterdzaad**, de overige **knoflook** en een snuf zwarte peper 1 minuut. Voeg vervolgens de **pruimtomaat** toe en bak nog 2 minuten.



2 KOKEN

Zorg dat de **aardappelen** ruim onder water staan in een pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en kook de **aardappelen** in 12 – 15 minuten gaar. Kook de **eieren** de eerste 7 minuten met de **aardappelen** mee. Haal de **eieren** daarna uit de pan en laat ze schrikken onder koud water. Giet de **aardappelen** af als ze gaar zijn en laat zonder deksel uitstomen.



5 SAUS MAKEN

Schenk de bouillon in de hapjespan met specerijen en laat 5 – 8 minuten zachtjes koken. Verpak de **tortilla** in aluminiumfolie en verwarm 3 – 4 minuten in de oven. Voeg de gekookte **aardappelen** en de **eieren** toe aan de saus in de hapjespan en schep goed om zodat de **aardappelen** de saus grotendeels opnemen.



3 BOONTJES ROERBAKKEN

Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of hapjespan en fruit de helft van de **knoflook** 1 minuut op hoog vuur. Voeg de **sperziebonen** toe en roerbak 10 – 12 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de **aardappelen** en **eieren** met saus en de **sperziebonen** over de borden. Serveer met de **tortilla**.

*WEETJE

Wist je dat roti van oorsprong een Indiaas gerecht is, dat naar Suriname werd meegenomen door de Hindoestanen?

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Frieslander	250	500	750	1000	1250	1500
aardappelen (g)						
Vrije-uitloopei (st) 3 *	2	4	6	8	10	12
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Sperziebonen (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Rode peper (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pruimtomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Gemalen komijnzaad (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen koriander (tl)	1	2	3	4	5	6
Kurkuma (tl)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Mosterdzaad (tl) 10	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tortilla (st) 1) 20) 21)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie* (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zonnebloemolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Groentebouillon* (ml)	100	175	250	325	400	475
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3150 / 839	417 / 100
Vet totaal (g)	37	4
Waarvan verzadigd (g)	8,2	1,0
Koolhydraten (g)	94	11
Waarvan suikers (g)	6,6	0,8
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	27	3
Zout (g)	1,7	0,2

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 10) Mosterd

Kan sporen bevatten van: 20) Soja 21) Melk/lactose

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.



#HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 36 | 2017

