

ONDERWIJSGEZOND



Roti zonder plaat

Ingrediënten (4 personen):

- 2 tenen knoflook
- 2 rode ui
- Surinaamse Marsala poeder
- zonnebloemolie
- Peper/ zout
- 0.5 kilo aardappel (met schil)
- 0,5-1 liter groentebouillon (1 a 2 blokjes)
- 4 stuks Scharrel ei
- 200 gram Kousenband/ sperziebonen
- 100 gram spitskool
- 100 gram champignons



Bereiding:

Kook de eieren tot middelhard zodat je ze kunt pellen. De aardappel hoeft niet geschild maar snij in gelijke partjes niet te groot en maak de kouseband of sperziebonen schoon en snij in kleinere staafjes. Snij 1 ui en 1 teen knoflook in kleine stukjes.

Doe de ui en knoflook in een mixer (of bakje met staafmixer) en pureer helemaal tot pulp. Bak de ui en de knoflook. Als eventjes aangezet, doe de garam masala erbij en bak ook deze even. Garam masala is wat bitter, dat haal je eruit door hem even mee te bakken. Je kunt proeven of die bitterheid eruit is.

Doe na een minuut ongeveer de champignon, de partjes aardappel (even groot) in de pan en de kouseband. Doe er wat water bij tot hij net niet helemaal onder staat. Kook tot het geheel gaar is met de deksel erop.

Pel ondertussen de eieren.

Om af te maken doe je de groentebouillon erin.

Als de bouillon erin zit die je de eieren erin, je kunt ze in stukken erin doen of gewoon heel. Als ze erin zitten dan breng je hem op smaak.

Tip(s) van de kok:

- Je kunt er allerlei soorten vlees bij doen, lam, kip rund. Ik bak deze apart en gooi het erbij als het klaar is.
- Roti plaat wordt hier normaliter bij gegeven.
- Traditioneel eet je Roti met je handen, scheur een stuk roti plaat af en pak daarmee je eten.
- Je kunt hem heel pittig maken, als je dat wilt dan moet je de peper meefruiten

Eet Smakelijk!

Dit recept is onlangs op de school van uw kind bereid door een kok van de stichting Onderwijsgezond samen met de kinderen van de school

www.onderwijsgezond.nl

info@onderwijsgezond.nl