



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 23
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Roti met kruidige kippendijfilet en groenten

Een traditioneel Surinaams gerecht speciaal voor jou in een sneller jasje

Roti is zowel de naam van een traditioneel gerecht uit Suriname (oorspronkelijk culinair erfgoed van de Hindoestanen), als de naam van een ingrediënt uit India. Roti betekent in het Indiaas letterlijk brood. Door de verse koriander en de rode peper krijgt dit gerecht een pittige smaak.



Ui



Knoflookteen



Rode peper



Frieslander aardappelen



Kippendijfiletreepjes



Currykruiden



Snijbonen



Tomaat



Koriander



Roti

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui	1	2	2	3	3	4
Knoflookteen	1	2	2	3	3	4
Rode peper ⊕	¼	½	¾	1	1¼	1½
Frieslander aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Kippendijfiletreetjes (g)	100	200	300	400	500	600
Currykruiden (tl)	2	4	6	8	10	12
Snijbonen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Tomaat	1	2	3	4	5	6
Koriander (takjes) ⊕	1	2	3	4	5	6
Roti (vel) 1) 10)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)*	1	1	2	2	3	3
Kippenbouillonblokje*	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout*				Naar smaak		

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept
* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 10) Mosterd

Benodigdheden

Grote wok, hapjespan of pan met deksel, koekenpan

Voedingswaarden 603 kcal calorieën | 32 g eiwit | 64 g koolhydraten | 18 g vet, waarvan 4 g verzadigd | 14 g vezels



1 Snipper de ui en snijd of pers de knoflook fijn. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd fijn. Was de aardappelen (frieslander) grondig en snijd in blokjes van 2 cm.



2 Verhit de zonnebloemolie in een grote wok, hapjespan of pan met deksel en bak de kippendijfiletreetjes 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout, haal uit de pan en bewaar apart.



3 Zet dezelfde wok of hapjespan op laag vuur en fruit de ui, knoflook en rode peper 3 minuten in het vet van de kippendijfilet. Voeg de aardappelen en currykruiden toe en bak 1 minuut. Voeg 100 ml water per persoon toe, verkruimel het bouillonblokje boven de pan en breng afgedekt aan de kook. Laat de aardappelen 15 – 20 minuten op middelmatig vuur koken.

4 Dop ondertussen de snijbonen alleen bij de steelaanzet en snijd in stukken van 2 cm. Snijd de tomaat in blokjes. Voeg de snijbonen, tomaat en kippendijfilet meteen toe aan de aardappelen.

5 Verwarm vlak voor het opdienen de roti een paar seconden aan elke kant in een koekenpan, zonder olie, op hoog vuur.

6 Verdeel het gerecht over de borden. Hak de koriander grof en gaarneer hiermee de maaltijd. Serveer met de roti.



Tip! Omdat wij fan zijn van de roti heb je 2 vellen per persoon ontvangen. 1 rotivel per persoon is voldoende voor een avondmaaltijd. Je kunt de overige roti gebruiken voor een lunchgerecht met bijvoorbeeld sla, kipfilet, yoghurt en tomaat. Rol de roti op en eet smakelijk!