

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
2 rotivellen
150 gr kipfilet
250 gr zoete aardappel
200 gr sperziebonen
2 eieren
1 ui
1 teentje knoflook
500 ml kippenbouillon (één blokje)
kerriepoeder
komijnpoeder

ROTI MET KIP, SPERZIEBONEN EN ZOETE AARDAPPEL

Bevat per portie: Kcal: 474 | Eiwit: 31,8 gr | Koolhydraten: 62,7 gr | Vet: 11,6 gr | Vezels: 11,4 gr

ZO MAAK JE HET

• Kook de eieren in ongeveer 8 minuten hard. Spoel ze koud, pel ze en leg ze apart.
• Snij de kipfilet in blokjes van ongeveer 1 bij 1 centimeter. Roer er een kleine eetlepel olijfolie en een theelepel kerriepoeder door.
• Snipper de ui en hak de knoflook fijn.
• Schil de zoete aardappel en snij deze in blokjes van ongeveer 1 bij 1 centimeter.
• Maak de sperziebonen schoon en snij ze één keer doormidden.
• Verhit een scheutje olijfolie in een wokpan. Fruit daarin de ui, de knoflook, een theelepel kerriepoeder en een halve theelepel komijnpoeder aan.
• Voeg vervolgens de zoete aardappel toe en bak deze een minuutje mee. Giet daarna een deel van de kippenbouillon erbij zodat het geheel lekker kan pruttelen. De zoete aardappel moet ongeveer 15 minuten koken totdat deze gaar is.
• Voeg de laatste 8 minuten ook de sperziebonen toe.
• Voeg steeds een beetje bouillon toe zodat alles lekker kan blijven koken. Probeer dit zo te doen, dat je wanneer het gerecht klaar is geen dunne bouillon meer in de pan hebt. Door het zetmeel van de zoete aardappel zal de bouillon binden en krijg je als het ware groente in een sausje.
• Als de groente bijna klaar is kun je in een koekenpan de kipfiletstukjes op hoog vuur gaar bakken. Haal ze daarna uit de pan en roer ze door de saus of serveer ze apart.
• Het gekookte ei kun je nog heel even door de pan van de kipfilet 'rollen' zodat deze een mooi kleurtje krijgt en wat van de smaken oppakt.
• Warm de rotivellen ongeveer 20 seconden op in de magnetron. Serveer de kip en groente ernaast, of op de roti.

TIPS EN TRICKS

• Officieel eet je roti met je handen. Je scheurt een stukje van het rotivel af en daarmee pak je vervolgens de kip en groente. Gewoon op z'n Hollands met mes en vork gaat ook prima. Zelf ben ik voor de middenweg gegaan. Ik scheurde een stukje van het rotivel en met mijn vork legde ik daar wat groente, kip en ei op. Dan blijven je handen nog redelijk schoon