

DINNERLY



Vegan roti-stoofpot met zoete aardappel en paprika



30-40min



2 personen

Wie houdt er nou niet van roti? Onze chefs hebben zich door deze Surinaamse klassieker laten inspireren en hebben een stoofpotje bedacht met zoete aardappel, paprika, tomaten en tofu. Het geheel zit bomvol smaak dankzij een scheut ketjap manis en de fijne currykruiden. Nog wat wraps erbij om te dippen en laat het smullen maar beginnen!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 blok biologische tofu ³
- 50ml ketjap manis ³
- 1 tomaat
- 1 zoete aardappel
- 1 groene paprika
- 1 zakje madraskruiden ²
- 1x tortilla's ¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 1el tomatenketchup
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan met deksel
- grote koekenpan
- dunschiller
- maatbeker
- staafmixer met beker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

Gluten (1), Mosterd (2), Soja (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 727kcal, vet 32.3g, koolhydraten 79.5g, eiwit 23.7g



1. Ingrediënten voorbereiden

Wikkel de **tofu** in keukenpapier en druk voorzichtig zo veel mogelijk vocht eruit. Snij de **tofu** in blokjes van ca. 1,5cm. Meng de **tofublokjes** met de **ketjap**, 1el plantaardige olie en een snuf peper en zout. Zet opzij om te laten marineren.



2. Groente snijden

Verwijder de harde kern van de **tomaat** en snij 'm in grove stukken. Pel 2 tenen knoflook en doe deze met de **tomaat**, 1el ketchup, 200ml water en een flinke peper snuf zout in een hoge (maat)beker en pureer tot een gladde **tomatensaus**. Schil de **zoete aardappel** en snij in blokjes van ca. 1cm. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het vruchtvlees in dunne reepjes.



3. Stoofpot opzetten

Verhit een middelgrote kookpan met 2el plantaardige olie. Bak de **zoete aardappel** ca. 3min op medium tot hoog vuur. Roer de **paprika** en de **currykruiden** erdoor en bak ca. 2min mee. Zet het vuur lager, schenk de **tomatensaus** erbij en leg een deksel op de pan. Laat het geheel 5-8min zachtjes sudderen tot de **zoete aardappel** gaar is.



4. Tofu bakken

Verhit een droge grote koekenpan op middelhoog vuur en verwarm **4 tortilla's** om de beurt 15-20sec per kant. (De **rest van de tortilla's** kun je voor een ander recept bewaren.) Wikkel de **tortilla's** in een theedoek om ze warm te houden. Verhit dan ½el plantaardige olie in de pan en roerbak de **gemarkte tofublokjes** ca. 6min op medium tot hoog vuur tot ze goudbruin en knapperig zijn.



5. Afmaken en serveren

Proef de **stoofpot** en breng verder op smaak met een snufje suiker en wat peper en zout. Pas evt. de consistentie aan door eetlepels water toe te voegen. Verdeel de **stoofpot met groente** en de **tofu** over de borden en serveer met de **wraps**.



6. Kom maar op met die ui!

Vaak heb je voor een gerecht maar een halve ui nodig. Als je nog een ongebruikte helft hebt liggen, kun je die hier mooi kwijt. Snij 'm in dunne reepjes en bak 'm mee met de paprika. Onweerstaanbaar!