

DINNERLY



Op roti geïnspireerde stoofpot met tempeh

met zoete aardappel en paprika



30-40min



2 personen

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

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1x blokjes tempeh ⁶
- 50ml ketjap manis ⁶
- 1 tomaat
- 1 zoete aardappel
- 1 groene paprika
- 2 zakjes curry-madraskruiden ¹⁰
- 1x wraps ¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

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

KOOKGEREI

- oven
- ovenrek
- middelgrote hapjespan of wok met deksel
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- maatbeker
- staafmixer met beker
- aluminiumfolie

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

KOOKTIP

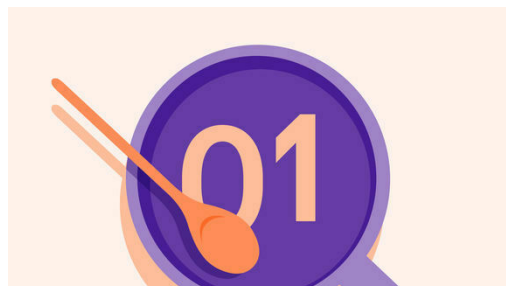
Je kan de wraps ook in een pan opwarmen. Verhit een droge koekenpan op middelhoog vuur en verwarm de wraps een voor een zo'n 15sec per kant.

ALLERGENEN

gluten (1), soja (6), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

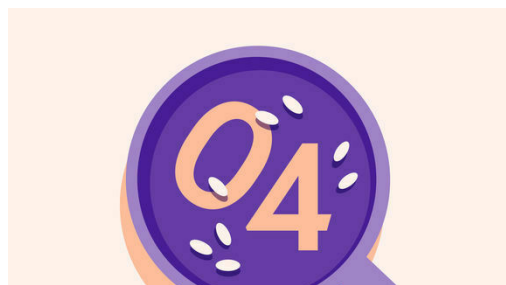
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 803kcal, vet 34.0g, koolhydraten 83.2g, eiwit 32.6g



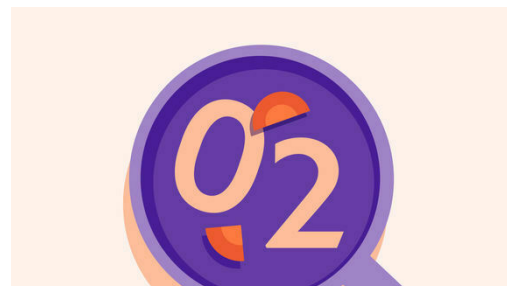
1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Meng de **tempeh** met de **ketjap**, 1el plantaardige olie en een snuf peper en zout. Zet opzij om te laten marinieren. Verwijder de harde kern van de **tomaat** en snij 'm in grove blokjes. Pel 2 tenen knoflook en pureer deze met de **tomaat**, 1el ketchup, 200ml water en een flinke snuf zout tot een gladde **saus**.



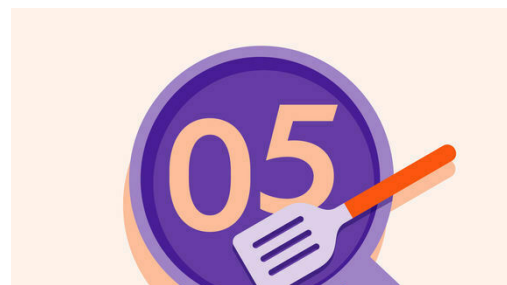
4. Tempeh bakken

Stapel 4 **wraps** op elkaar, wikkel ze in aluminiumfolie en warm ze in 3-4min op in de oven. Verhit een middelgrote koekenpan met 1/2el plantaardige olie. Bak de **gemarineerde tempeh** ca. 6min op medium tot hoog vuur tot 'ie goudbruin en knapperig is.



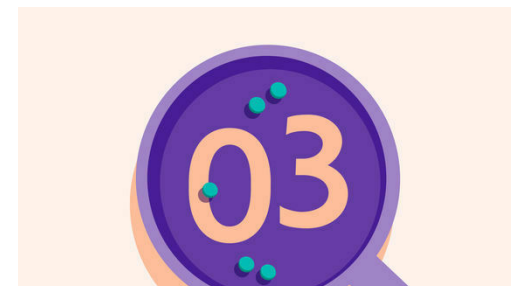
2. Groenten snijden

Schil de **zoete aardappel** en snij in blokjes van ca. 1cm. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het vruchtvlees in dunne reepjes.



5. Afmaken en serveren

Proef het **groentemengsel** en breng op smaak met een snufje suiker en wat peper en zout. Pas evt. de consistentie aan door eetlepels water toe te voegen. Verdeel de **curry met groenten** en de **tempeh** over de borden en serveer met de **wraps**.



3. Stoofpot opzetten

Verhit een middelgrote hapjespan of wok 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, voeg de **tomatensaus** toe en leg een deksel op de pan. Laat het geheel 5-8min zachtjes sudderen tot de **aardappel** gaar is.



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!