Surinaamse Roti

Ingrediënten (4 personen)

240 gram	Vegetarische witte vleesrepen
4 gram	Kerrie massala Hindoe
4 gram	Sambal oelek
300 gram	Krielaardappels
300 gram	Kousenband
120 gram	Ui blokjes
8 gram	Tomatenpuree
40 gram	Olijfolie
4 gram	Bouillonpoeder

Bereiding

Kook kousenband gaar. Kook kriel voor 60% gaar. Bak in de olijfolie de uien aan en voeg de vleesreepjes toe. Doe de krielaardappels erbij en bak dit nog even mee. Voeg kousenband, kerrie, sambal, tomatenpuree, bouillonpoeder en een beetje water toe en bind dit af met een beetje aardappelmeel en laat dit nog 5 minuten stoven.

Nutriënten (per 100 gram)

Energie	113 Kcal
Vet	5.6 gram
w.v. verzadigd	0.8 gram
Koolhydraat	8.9 gram
w.v. suikers	1.8 gram
Eiwitten	5.4 gram
Zout	376 milligram

Allergenen

Gluten
Ei
Soja
Mosterd