ROTI MET KIP, SPERZIEBONEN & EI

Wat heb je nodig voor 2 personen?

2 volkorenwraps
400 gram (zoete) aardappelen
400 gram sperziebonen
200 gram kipdij
2 eieren
1 ui
2 tenen knoflook
½ rode peper
1 eetlepel Garam Masala kruiden
1 eetlepel olie
peper
eventueel zout

Zo maak je het

1. Schil de aardappelen en snijd in stukken van 2 cm. Maak de uien en knoflook schoon en snijd fijn. Snijd de kip in blokjes.
2. Verhit de olie in een pan met dikke bodem. Fruit de ui, knoflook en de Garam Masala kort op middelhoog vuur. Voeg de kip toe en bak een paar minuten op hoog vuur. Voeg de aardappelen en 100ml water toe en breng

aan de kook.

3. Was de peper, halveer deze in de lengte en verwijder met een scherp mesje de zaadlijsten. Voeg de peper toe aan de kip en laat 15 min. zachtjes koken op laag vuur met de deksel op de pan. Proef na 10 minuten hoe pittig het gerecht is en verwijder desgewenst de peper. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
4. Breng ondertussen een pan water aan de kook, voeg de boontjes toe en kook deze in 8 minuten beetgaar. Voeg de laatste 6 minuten de eieren toe. Giet het water af, laat de boontjes in de pan. Spoel de eieren onder koud water en pel ze.
5. Verwarm ondertussen de volkorenwraps 20 sec. per kant in een koekenpan of verwarm ze op een bord in de magnetron. Leg de wraps op de borden en verdeel daarover de kip, boontjes en de eieren. Serveer direct.

Tip: Mocht je willen afvallen, neem dan in plaats van 200 gram (zoete) aardappel 100 gram en laat de eieren weg.

Voedingswaarde per persoon

Energie	631 kcal
Eiwit	36,6 gram
Koolhydraten	79,0 gram
Vet	19,9 gram
Vezels	14,5gram
Zout	0,1 gram