

Pannenkoekjes voor Anja-roti

Ingrediënten (basis)

- 200 g bloem (tarwe of spelt, wat jij verdraagt)
 - 150 ml lauwwarm water
 - snufje zout
 - 1 el olie
-

♦ Variant 1 – met ei

- Voeg **1 ei** toe aan het deeg.
- Hierdoor wordt het luchtiger en steviger tegelijk.
- Deeg 30 minuten laten rusten, dan uitrollen en bakken in een droge koekenpan.

♦ Variant 2 – met gist

- Voeg $\frac{1}{2}$ **zakje gedroogde gist** toe aan de bloem.
- Gebruik iets minder water (± 125 ml) en laat het deeg **1 uur rijzen** onder een doek.
- Daarna uitrollen en bakken. Resultaat: meer “broodachtig” en luchtig.

Voor de vulling

- 300 g kalkoenfilet, in stukjes
- 1 ui, fijn gesneden
- 2 tenen knoflook, geperst
- 1 stukje verse gember, geraspt (optioneel)
- 1 el **jouw eigen kerriepoeder** (zonder paprika)
- 1 tl kurkuma (geeft kleur en is zacht voor je lijf)
- 1 bouillonblokje (zoutarm of zelfgemaakt) + 200 ml water
- 2-3 aardappelen, in blokjes (voorgekookt)
- 200 g kousenband (als je die vindt, anders sperziebonen)

 Fruit ui, knoflook, gember. Voeg kalkoen toe, bak kort aan. Strooi kruiden erover. Voeg bouillon en aardappelblokjes toe, laat zachtjes pruttelen tot alles gaar is. Groenten de laatste 10 minuten mee laten stoven.

Serveren

Leg een pannenkoekje op het bord, schep er wat van de kalkoen-groentemix op en vouw dicht. Eet met je handen, net zoals bij echte roti 😊.

Zo heb je de **smaak van roti** maar dan zonder het maïsmeel en zonder paprikapoeder. Helemaal afgestemd op jouw lijf. 🌿 ✨

Anja's Roti-kruidenmix (zonder paprika)

Maak een potje en gebruik naar smaak (± 1 el per gerecht).

- 2 el kurkuma (geeft kleur & zachte smaak)
- 2 el komijnpoeder
- 2 el korianderpoeder
- 1 el mosterdzaad (gemalen)
- 1 el venkelzaad (gemalen, of fijn vijzelen)
- 1 el gemberpoeder
- 1 tl zwarte peper
- 1 tl kaneel (heel klein beetje voor warmte, mag ook weggelaten)

Optioneel: een snufje nootmuskaat of karwij, als je dat lekker vindt.

Vegetarische Anja-roti

(voor 2 personen)

Voor de pannenkoekjes

Gebruik je **eigen recept** (met ei of gist).

Voor de vulling

- 200 g linzen (rode of gele, snel gaar; of bruine voor wat steviger)
- 1 ui, fijngesneden
- 2 tenen knoflook, geperst
- 1 stukje gember, geraspt (optioneel)
- 1-2 el van **jouw kruidenmix**
- 1 bouillonblokje (zoutarm of zelfgemaakt)
- 2 aardappelen, in blokjes (eventueel even voorkoken)
- 200 g kousenband (of sperziebonen)
- 1 tomaat, in blokjes (mag ook uit blik, zonder paprika erbij)
- 1 el olie of een klein klontje boter

Bereiding

1. Fruit ui, knoflook en gember in de olie.
2. Kruidenmix erbij en kort meebakken (dan komt de geur vrij).
3. Linzen toevoegen, samen met bouillon en tomaat. Laat zachtjes pruttelen tot de linzen bijna gaar zijn.
4. Aardappelen en kousenband erbij, verder gaar laten koken.
5. Proef: eventueel een scheutje citroensap toevoegen voor frisheid.

Serveren

Met jouw pannenkoekjes serveren, net als de vleeschotel.

Zo heb je een **volwaardige maaltijd zonder vlees**, maar nog steeds die rijke, kruidige rotismaak. Linzen geven je bovendien fijne eiwitten en vezels 🌱.