



Gegrilde avocado met kipdrumsticks

en Mexicaanse rijst

Avocado is een klein wonder van de natuur, bomvol vitamine en essentiële vetzuren. Er zijn veel lekkere manieren om ze klaar te maken en te eten. Heb jij al eens een avocado proberen te grillen? Zorg dat je pan goed heet is en bak de avocado kort. Deze extra dimensie geeft het gerecht net iets extra's, lekker bij de kip en de Mexicaanse rijst.

25 min | 811 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Kip drumsticks	<i>g</i>	120	240	360	480
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Gerookt paprikapoeder	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Koriander	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Trostomaten	<i>g</i>	150	300	450	600
Puntpaprika	<i>g</i>	100	200	300	400
Rode ui	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Zilvervliesrijst	<i>g</i>	75	150	225	300
Avocado	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 220 °C. Zorg dat de oven goed heet is. Doe de drumsticks in een kleine ovenschaal. Meng de helft van het limoensap, olijfolie en gerookt paprikapoeder en breng op smaak met zout en peper. Verdeel de marinade goed over de drumsticks en bak 20-25 minuten in de oven.
2. Was de tomaat en paprika, verwijder de zaadlijsten uit de paprika en snijd klein. Pel en snipper de ui en knoflook. Verwarm olijfolie in een pan en bak hierin de ui, knoflook, tomaat en paprika 2-3 minuten op middelhoog vuur. Voeg de rijst toe en schep om. Schenk water in de pan totdat de rijst net onder staat en laat afgedekt in circa 15 minuten gaar worden. Maak op smaak met de rest van het limoensap, gerookt paprikapoeder en de helft van de koriander.
3. Snijd de avocado's doormidden. Verwijder voorzichtig de pit en schil de avocado of schep met een lepel het vruchtvlees eruit. Verhit een (grill)pan en smeer de avocado's aan de platte kant in met een dun laagje olie. Leg ze met deze zijde in de pan en grill of bak een paar minuten. Je mag natuurlijk ook de avocado "gewoon" in plakjes snijden.
4. Serveer de kipdrumsticks bij de rijst en de geëgrilde avocado. Garneer met de overgebleven koriander.

Tip: Wil je de oven niet gebruiken? Je kunt de kipdrumsticks ook bakken in een pan. Ook erg lekker met tabasco of chilisaus.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

