



Stoofpot 'jagerskip'

met spek, champignons en dragon

Vandaag een heerlijke stoofpot met verse dragon. Dragon komt oorspronkelijk uit Centraal-Azië. Het heeft een frisse anijsachtige smaak. Dit kruid wordt vooral gebruikt in de Franse keuken. Superlekker in gerechten met vlees en vis.

30 min | 909 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
Champignons	<i>g</i>	100	200	300	400
Ui	<i>st</i>	1	1	2	2
Knoflookteen	<i>st</i>	1	1	2	2
Wortel	<i>g</i>	150	300	450	600
Kipdijbeenfilet	<i>g</i>	100	200	300	400
Spekblokjes	<i>g</i>	25	50	75	100
Tomatensap met zeezout	<i>ml</i>	75	150	200	300
Verse dragon	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Witte rijst	<i>g</i>	75	150	225	300
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bouillon	<i>ml</i>	50	100	150	200
Olie	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Bloem	<i>el</i>	1	1.5	2.5	3
Paprikapoeder	<i>tl</i>	1	1	1	1
Zeezout en peper uit de molen					

**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. Bereid de bouillon. Veeġ de champignons schoon en snijd in plakjes of in kwartjes. Pel en snipper de ui en knoflook. Was of schil de wortel en snijd in kleine plakjes.
2. Verwarm olie in een stoofpot of bakpan. Snijd de kip klein en bak samen met de spek, ui en knoflook goudbruin. Kruid met paprikapoeder, wat zeezout en peper uit de molen. Bestrooi met meel. Voeg de bouillon en wortel toe en breng al roerend tot het kookpunt. Doe hierbij de tomatensap en laat 5 minuten doorkoken. Zet het vuur lager en voeg de champignons en kleingesneden dragon toe. Plaats het deksel op de pan en laat nog 20 minuten zachtjes sudderen.
3. Breng intussen een pan met water en een snuf zout aan de kook. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 10-12 minuten gaar. Giet het water af.
4. Serveer de rijst met de stoofpot jagerskip.

Tip: Je kunt de champignons ook apart bakken met een klontje boter en over het gerecht strooien.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

