



Citroen-sesamkip

met krieltjes, sperziebonen en snijbonen

Een AGV-tje rechtstreeks uit het seizoen. Kook de sperziebonen en snijbonen lekker knapperig, de krieltjes krokant en laat de kip mals. Het blijft genieten op zijn lokale best.

30 min | 620 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
Krieltjes	g	250	500	700	900
Sperziebonen	g	100	200	300	400
Snijbonen	g	125	250	400	500
Sjalot	st	1	2	2	3
Kipdijbeenfilet	g	100	200	300	400
Citroen	st	0.25	0.5	1	1
Sesamzaadjes	g	10	20	25	40

zelf toevoegen:

Olijfolie en boter	el	1	2	3	4
Bloem	el	0.25	0.5	0.75	1
Paprikapoeder	tl	0.25	0.5	0.75	1
Mayonaise	el	0.5	1	1.5	2
Soja saus	el	0.5	1	1.5	2
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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was de krieltjes en kook in 15-20 minuten gaar. Giet het water af en zet afgedekt opzij.
2. Breng een pan met een klein laagje water aan de kook. Was de sperziebonen en snijbonen, verwijder de uiteindes en snijd door de helft of in drieën. Kook 5 minuten en giet vervolgens het water af. Spoel de bonen af onder koud stromend water (dan blijven ze er mooi fris groen uitzien) en laat goed uitlekken.
3. Pel de sjalot en snijd in partjes. Leg een stukje keukenpapier op de kipdijbeenfilet en sla plat met een pan of een deegroller. Besprenkel de kipfilet met citroensap. Meng de sesamzaadjes met de bloem, paprikapoeder, peper en zout en wentel de kip erdoor. Verwarm olijfolie in een bakpan en bak de sjalotten en kipdijfilet knapperig en gaar.
4. Doe de mayonaise in een bakje en meng de sojasaus erdoor.
5. Verwarm de voorgerekookte aardappeltjes en boontjes met boter en olijfolie in een bakpan. Breng op smaak met zout en peper. Serveer de citroen-sesamkip met de sperziebonen, krieltjes en de soja-mayonaise.

Tip: iets makkelijker: maak de sperziebonen op smaak met een beetje citroen en sesamzaad. Deze tip is overal lekker bij trouwens!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

