



310 gram
groenten per
portie *

Gentse waterzooi

met kip en rijst

Waterzooi is een echte Vlaamse klassieker. Dit recept vind je altijd in de top 10 van meest bekende Vlaamse gerechten. De waterzooi is een rijke bouillon met groenten en kent twee varianten één met vis en één met kip. Het houdt het midden tussen een soep en een stoofgerecht. Wij gebruiken vandaag o.a. kipdijbeenfilet en rijst.

35 min | 748 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Volkoren basmatirijst	<i>g</i>	75	150	225	300
Ui	<i>st</i>	1	1	2	2
Knoflookteen	<i>st</i>	1	1	2	2
Kipdijbeenfilet	<i>g</i>	100	200	300	400
Citroen-kerriepoeder	<i>tl</i>	1	2	3	4
Wortel	<i>g</i>	150	300	450	600
Bleekselderij	<i>st</i>	0.25	0.5	0.5	1
Prei	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Verse kervel	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie en boter	<i>el</i>	1	2	3	4
Tijm	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Groentebouillon	<i>ml</i>	250	500	750	1000
Laurierblad	<i>st</i>	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 en kook de rijst in 20-25 minuten gaar. Giet indien nodig het water af en zet afgedekt opzij.
2. Pel en snipper de ui en de knoflook. Verwarm olie (of boter als je dat lekkerder vindt) in een grote soeppan. Snijd de kipdijbeenfilet in repen en bak samen met de ui en knoflook enkele minuten aan. Breng op smaak met tijm, kerriepoeder, zout en peper.
3. Bereid de groentebouillon. Was de wortel en bleekselderij en snijd in kleine stukken. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd klein.
4. Bak de wortel, bleekselderij, prei en een laurierblad (optioneel) enkele minuten met de kip mee. Schenk de bouillon erbij en breng aan de kook. Laat de soep afgedekt op een middelhoog vuur nog 15 minuten zachtjes pruttelen.
5. Verwarm de rijst bij de soep en bestrooi met fijngehakte kervel.

Tip: Deze traditionele bereiding kun je pimpen door er wat verse gember aan toe te voegen. De soep kun je eventueel ook een beetje binden met bloem.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

