



230 gram  
groenten per  
portie \*

## Keto cheesy spicy kip met prei

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Recepten waar je maar één pan voor nodig hebt zijn altijd goed. Super makkelijk en het scheelt weer afwas. Deze one pan Cheesy spicy kip staat binnen 25 minuten op tafel en zit bomvol smaak. Lekker weinig koolhydraten en veel eiwitten. Perfect! Let op dit is een ketoëen recept: hoog in vet en laag in koolhydraten.

25 min | 587 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  |
|-----------------|-----------|------|-----|-----|-----|
| Kipdijbeenfilet | <i>g</i>  | 100  | 200 | 300 | 400 |
| Ui              | <i>st</i> | 0.5  | 1   | 2   | 2   |
| Groene peper    | <i>st</i> | 0.25 | 0.5 | 1   | 1   |
| Prei            | <i>st</i> | 0.5  | 1   | 2   | 2   |
| Puntpaprika     | <i>g</i>  | 125  | 250 | 250 | 500 |
| Crème fraîche   | <i>ml</i> | 30   | 65  | 100 | 125 |
| Geraspte kaas   | <i>g</i>  | 50   | 75  | 100 | 150 |

*zelf toevoegen:*

|                  |           |     |     |     |     |
|------------------|-----------|-----|-----|-----|-----|
| Komijnpoeder     | <i>tl</i> | 0.5 | 1   | 1.5 | 2   |
| Chilivlokken     | <i>tl</i> | 0.5 | 1   | 1.5 | 2   |
| Olie of boter    | <i>el</i> | 1   | 2   | 3   | 4   |
| (Kippen)bouillon | <i>ml</i> | 100 | 200 | 300 | 400 |
| 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. Kruid de kipdijbeenfilet met de komijnpoeder, chilivlokken, zout en peper. Verhit olie of boter in een bakpan en bak de kip 2-3 minuten aan elke kant. Schep daarna uit de pan.
2. Pel en snipper intussen de ui. Was de groene peper en snijd klein of in plakjes. Halveer de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd klein. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Bereid de (kippen)bouillon.
3. Voeg wat extra olie of boter toe aan de pan en fruit de ui en groene peper 2 minuten. Bak dan de prei en paprika 2 minuten mee, schenk de bouillon en crème fraîche erbij en voeg de helft van de kaas toe. Roer goed door en laat zachtjes pruttelen tot de groenten gaar zijn (8-10 minuten).
4. Doe de kip op het laatst weer terug in de pan bij de groenten, strooi de overgebleven kaas erover en laat nog enkele minuten afgedekt garen tot de kaas is gesmolten.

*Tip: Hou je niet van pittig? Verwijder dan de zaadjes van de peper.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

