



Citroen-kerriekip met koolrabi en tuinkersdressing

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Vandaag maken we een lekkere dressing van tuinkers. Tuinkers, ook wel bekend als sterrenkers of cresson, is het hele jaar door verkrijgbaar. Het is altijd kersvers, want het wordt geleverd in het bakje waarin de tuinkers is gezaaid en gekiemd. De smaak is pittig-aromatisch en lijkt nog het meest op die van mosterd.

20 min | 527 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

Courgette	st	0.5	1	1	2
Koolrabi	st	0.5	1	1.5	2
Rode ui	st	0.5	1	1	2
Kipdijbeenfilet	g	100	200	300	400
Citroen-kerriepoeder	tl	1	2	3	4
Tuinkers	bakje	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1.5	3	4.5	6
Komijnpoeder	tl	1	2	3	4
Mosterd	tl	0.5	1	1.5	2
Azijn	el	0.5	1	1.5	2
Zout en (chili)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. Was de courgette en schil de koolrabi. Snijd de courgette en koolrabi klein. Doe de groente in een kom, besprenkel met olie, komijnpoeder, zout en (chili)peper en zet opzij.
2. Pel en snipper de ui. Snijd de kipdijbeenfilet in repen, kruid met de citroen-kerriepoeder, zout en peper. Verhit olie of boter in een bakpan en bak de kip samen met de ui 5 minuten op een middelhoog vuur. Schep uit de pan en leg afgedekt opzij.
3. Schenk wat extra olie in de pan en roerbak de courgette en koolrabi 8-10 minuten op een hoog vuur. Schep de kip weer terug in de pan.
4. Klop een vinaigrette van mosterd, olijfolie extra vierge, azijn en tuinkers en druppel de tuinkersdressing over de groente en citroen-kerriekip.

Tip: Het is ook heel lekker om de koolrabi 5-7 minuten te koken in plaats van te bakken,

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

