



Keto Kipdrumsticks met roergebakken koolrabi

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Vandaag eten we gemarineerde kipdrumsticks met gewokte groenten, waaronder koolrabi. Koolrabi is het 'neefje' van broccoli en bloemkool. Deze bijzondere groente heeft een pittige smaak en is heel veelzijdig. Je kunt koolrabi rauw eten, koken, smoren, roerbakken... Rauw heeft koolrabi iets weg van radijs, maar de smaak van koolrabi is wat zoeter. We roerbakken de koolrabi zodat deze nog een lekker 'bite' heeft. Let op dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

35 min | 648 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

Kipdrumsticks	g	120	240	360	480
Sesamzaadjes	g	10	15	20	25
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Wortel	g	75	150	200	300
Koolrabi	st	0.5	1	1	2
Bosui	bos	0.5	0.5	1	1
Kastanjechampignons	g	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1.5	3	4.5	6
Citroensap	el	0.5	1	1.5	2
Paprikapoeder	tl	1	2	3	4
Sojasaus	el	0.5	1	1.5	2
Boter	g	15	30	45	60
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. Verhit olie in een bakpan en bak de kipdrumsticks rondom aan.
2. Maak een sausje van citroensap, paprikapoeder, sojasaus, olijfolie, zout en (chili)peper. Voeg het sausje en de roomboter toe aan de pan met de kipdrumsticks. Dek de pan af en bak de kipdrumsticks in 20-25 minuten gaar en goudbruin. Strooi op het laatst de sesamzaadjes erover.
3. Pel en snipper de knoflook. Was of schil de wortel en snijd in dunne plakjes of in blokjes. Schil ook de koolrabi en snijd in blokjes. Was de bosui en snijd in stukken van 2-3 cm. Veeg de kastanjechampignons schoon en snijd in plakjes of in vieren.
4. Verwarm olie in een grote wok of bakpan en roerbak alle groenten 8-10 minuten op een middelhoog vuur. Breng op smaak met zout en (chili)peper.
5. Haal de kipdrumsticks uit de pan (check of ze goed gaar zijn) en serveer ze met de saus en roerbakgroenten.

Tip: Je kunt de groenten ook mee stoven met de kipdrumsticks.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

