



250 gram  
groenten per  
portie \*

## Romige kip met gnocchi

kastanjechampignons en boerenkool

De combinatie van kip, kastanjechampignons, boerenkool en krokante gnocchi zorgt voor een warme en smaakvolle maaltijd die perfect past bij frisse dagen. Boerenkool is een echte najaars-/wintergroente. In de kou is de plant volledig in zijn nopjes en blijven de bladeren groeien.

20 min | 731 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  |
|---------------------|-----------|-----|-----|-----|-----|
| Ui                  | <i>st</i> | 0.5 | 1   | 2   | 2   |
| Knoflookteen        | <i>st</i> | 1   | 2   | 2   | 3   |
| Boerenkool          | <i>g</i>  | 100 | 200 | 300 | 400 |
| Kastanjechampignons | <i>g</i>  | 150 | 300 | 300 | 600 |
| Kipdijbeenfilet     | <i>g</i>  | 100 | 200 | 300 | 400 |
| Crème fraîche       | <i>ml</i> | 30  | 65  | 100 | 125 |
| Verse gnocchi       | <i>g</i>  | 200 | 400 | 600 | 800 |

*zelf toevoegen:*

|               |           |    |     |     |     |
|---------------|-----------|----|-----|-----|-----|
| Kerriepoeder  | <i>tl</i> | 1  | 2   | 3   | 4   |
| Olijfolie     | <i>el</i> | 1  | 2   | 3   | 4   |
| Bouillion     | <i>ml</i> | 50 | 100 | 150 | 200 |
| 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. Pel en snipper de ui en knoflook. Was de boerenkool, verwijder eventueel de harde nerven en snijd het blad klein. Was de champignons en snijd in kleine stukken. Snijd de kip in blokjes en kruid met kerriepoeder, zout en peper.
2. Verhit olie in een wok of grote bakpan en fruit de ui en knoflook 2 minuten. Voeg de kip toe en roerbak enkele minuten op een hoog vuur. Bak dan de champignons en boerenkool mee.
3. Verhit ondertussen olie in een andere bakpan en roerbak op een middelhoog vuur de gnocchi goudbruin en knapperig in circa 10 minuten. Schud de pan regelmatig en maak op smaak met zout en peper.
4. Bereid de bouillon en doe samen met de crème fraîche in de pan bij de kip en groenten. Draai het vuur laag en laat 4-5 minuten sudderen.
5. Serveer de gnocchi met een schep van de romige kip en groenten.

*Tip: Je kunt ook boerenkoolchips maken door de gesneden boerenkool met olie, zout en peper ongeveer 10 minuten in de oven te bakken.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

