



390 gram
groenten per
portie *

Kleurrijke groenten paella

met kipdijbeenfilet

Vandaag eten we een kleurrijke groenten paella! Paella is oorspronkelijk een Valenciaans gerecht. In Spanje is de bereiding van paella van oudsher een sociale zondagmiddag-gebeurtenis, veelal klaargemaakt door de mannelijke leden van de familie. Je kunt eindeloos variëren met vis en schaaldieren, maar ook is paella lekker met stukjes kip, konijn, tomaten, paprika, doperwten etc. In samenwerking met Frank Fol de Groentekok®

40 min | 796 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	st	0.5	1	2	2
Knoflook	st	0.5	1	2	2
Kipdijbeenfilet blokjes	g	100	200	300	400
Tijm	tl	0.5	1	1.5	2
Kurkuma	tl	0.5	1	1.5	2
Witte rijst	g	75	150	225	300
Puntpaprika	g	125	250	350	500
Tomaat	st	1	2	3	4
Courgette	st	0.5	1	1	2
Doperwtten	g	100	200	350	350
<i>zelf toevoegen:</i>					
Boter	el	0.5	1	1.5	2
Olie	el	0.5	1	1.5	2
(Kippen)bouillon	ml	200	400	600	800
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. Pel en snipper de ui en knoflook. Verwarm boter in een bakpan met dikke bodem en bak de kipdijbeenfilet samen met de ui en knoflook 2 minuten op een middelhoog vuur. Schil de kurkuma en rasp boven de pan zodat alles mooi geel kleurt. Breng op smaak met tijm, zout en peper.
2. Spoel intussen de rijst. Was de paprika, tomaat en courgette, snijd in gelijke stukken en voeg samen met de rijst toe aan de pan. Stoof enkele minuten mee.
3. Bereid de bouillon en schenk in de pan bij de rijst en groenten, laat 15 minuten garen. Zet eventueel het vuur wat hoger als de rijst te vochtig blijft of voeg wat water toe als de rijst te droog is.
4. Voeg als laatst de doperwtten toe en verwarm nog enkele minuten.

Tip: Om de paella af te blussen kun je witte wijn gebruiken of een beetje citroensap. Hou je van pit? Breng dan verder op smaak met chilivlokken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

