



Citroen-kerriekip met aardpeer 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 | 558 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	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Aardpeer	<i>g</i>	175	350	600	700
Rode ui	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Kipdijbeenfilet	<i>g</i>	100	200	300	400
Citroen-kerriepoeder	<i>tl</i>	1	2	3	4
Tuinkers	<i>bakje</i>	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Olijfolie	<i>el</i>	1.5	3	4.5	6
Komijnpoeder	<i>tl</i>	1	2	3	4
Mosterd	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Azijn	<i>el</i>	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 was of schil de aardpeer. Snijd alles in de lengte doormidden en snijd (zijdelings) in dunne halve manen. 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 kleingesneden groente 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, de tuinkers en druppel de tuinkersdressing over de groente en citroen-kerriekip.

Tip: Dit gerecht is ook heerlijk voor een uitgebreide lunch met een beetje salade erbij.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

