



Keto gegrilde avocado met kipdrumsticks

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Avocado is een klein wonder van de natuur, bomvol vitamine en essentiële vetzuren. Er zijn veel lekkere manieren om ze klaar te maken en te eten. Heb jij al eens een avocado proberen te grillen? Zorg dat je pan goed heet is en bak de avocado kort. Deze bereiding geeft het gerecht net iets extra's, lekker bij de kip en de tomatensalade. Let op dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

25 min | 666 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
Kip drumsticks	g	120	240	360	480
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Verse oregano	st	0.25	0.5	1	1
Gerookt paprikapoeder	tl	0.5	1	1.5	2
Trostomaten	g	100	200	300	400
Puntpaprika	g	100	200	300	400
Sjalot	st	0.5	1	1.5	2
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Avocado	st	1	2	3	4
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	1	2	3	4
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. Verwarm de oven voor op 220 °C. Zorg dat de oven goed heet is. Doe de drumsticks in een kleine ovenschaal. Meng de helft van het limoensap, olijfolie en oregano, en breng op smaak met gerookt paprikapoeder, zout en peper. Verdeel de marinade goed over de drumsticks en bak 20-25 minuten in de oven.
2. Was de tomaat en paprika, verwijder de zaadlijsten uit de paprika en snijd klein. Snijd de tomaat ook klein. Pel en snipper de sjalot. Hussel alles door elkaar en pers de knoflook erboven uit. Maak de salade op smaak met de rest van het limoensap, olijfolie, peper en zout.
3. Snijd de avocado's doormidden. Verwijder voorzichtig de pit en schil de avocado of schep met een lepel het vruchtvlees eruit. Verhit een (grill)pan en smeer de avocado's aan de platte kant in met een dun laagje olie. Leg ze met deze zijde in de pan en grill of bak een paar minuten.
4. Serveer de kipdrumsticks met de gegrilde avocado's en de tomatensalade en maak af met oregano.

Tip: Wil je de oven niet gebruiken? Je kunt de kipdrumstickes ook bakken in een pan. Ook erg lekker met tabasco of chilisaus.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

