



## Snijbiet stampot met sticky kip

in uien-jus

Vandaag een vrolijke stampot met gekleurde snijbiet, ook wel Belgische spinazie of warmoes genoemd. Deze groente is familie van de rode biet en je kunt zowel de stengel als het blad eten. De smaak van snijbiet komt sterk overeen met die van spinazie. Snijbiet is lekker sappig en kan worden gestoofd, gekookt of gesmoord.

30 min | 780 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   |
|---------------------|----|-----|-----|-----|------|
| Aardappels, kruimig | g  | 300 | 600 | 900 | 1200 |
| Knoflookteen        | st | 1   | 1   | 2   | 2    |
| Kipdijbeenfilet     | g  | 100 | 200 | 300 | 400  |
| Honing stick        | st | 0.5 | 1   | 1.5 | 2    |
| Snijbiet            | g  | 150 | 300 | 400 | 600  |
| Ui                  | st | 2   | 3   | 4   | 6    |

*zelf toevoegen:*

|                      |    |   |   |   |   |
|----------------------|----|---|---|---|---|
| Ketjap (of tamari)   | el | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Olie                 | el | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Boter                | g  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de aardappels, snijd in stukken en kook in 15-20 minuten gaar.
2. Pel de knoflook. Snijd de kipdijbeenfilet in stukken. Schenk de ketjap en honing in een kommetje en pers de knoflook erboven uit. Schep de kip door de marinade en laat afgedekt 10 minuten staan. Roer af en toe even door.
3. Was intussen de snijbiet, laat goed uitlekken en snijd kleiner. Leg de snijbiet stelen opzij voor later. Kook het snijbiet blad de laatste 2 minuten met de aardappels mee. Giet daarna het water af en stamp met een pureestamper (voeg een scheutje kookvocht, boter, water of melk toe voor een smeuijge stampot). Proef en breng eventueel op smaak met zout en peper.
4. Pel de ui en snijd in partjes. Verhit olie in een wok of bakpan en roerbak de ui met de snijbiet steeltjes 2 minuten op een hoog vuur. Voeg de kip (zonder de marinade) toe en roerbak 2 minuten mee. Zet dan het vuur laag en schenk de marinade erbij, samen met een klontje boter. Laat afgedekt zachtjes sudderen. Voeg eventueel een beetje water toe voor een lekkere jus.
5. Serveer de snijbiet stampot met een flinke schep van de de sticky kip in uienaus.

*Tip: Houd je van pit? Voeg dan wat sambal toe aan de marinade.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

