

Peru chicken met stoof van aubergine

en spicy wakatai (zwarte munt) salsa

De verse kruid wakatai wordt heel veel gegeven in Peru en is daar ook wel bekend onder de naam Huatacay, het is een kruid met de smaakcombinatie van koriander, limoen, basilicum. Het is echt fantastisch. Daarom een traditionele Peruaanse groene salsa met deze heerlijke ontdekking.

40 min | 602 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	<i>g</i>	120	240	360	480
Zoete aardappel	<i>g</i>	100	200	300	400
Aubergine	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Trostomaten	<i>g</i>	100	200	300	400
Zwarte bonen	<i>g</i>	150	300	390	600
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Wakatai (zwarte munt)	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Pimientos de Padron	<i>st</i>	1	2	3	4
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
Paprikapoeder	<i>tl</i>	1	1	1	1
Mayonaise	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
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 200 °C. Zorg dat de oven goed heet is. Smeer de kipdrumsticks in met olijfolie, paprikapoeder en peper en zout. Zet ze in de oven voor 20 minuten totdat ze gaar en krokant zijn.
2. Was de zoete aardappel, aubergine en tomaten en snijd alles in blokjes. Verwarm olijfolie in een brede bakpan en bak eerst de zoete aardappel 2 minuten op hoog vuur. Voeg de aubergine toe en bak nogmaals 2 minuten op hoog vuur. Voeg een scheutje water toe en de helft van de limoensap. Laat 10-15 minuten zachtjes stoven.
3. Giet de zwarte bonen af en laat uitlekken. Voeg op het laatste moment de zwarte bonen en tomaten toe en laat nog een paar minuten stoven.
4. Pel de knoflook en snijd de peper in stukjes. Hak de wakatai fijn en maak een salsa, samen met de olijfolie, mayonaise, overgebleven limoensap en zout.
5. Schep de stoof van aubergine op een bord en leg de kipdrumsticks erop. Verdeel lekker de salsa over het gerecht.

Tip: Tip van chef Freya: De pimentons zijn vrij mild, maar controleer altijd even. Heel soms, heel soms is eentje wel pittig. Dat is zo bijzonder aan deze variant pepers.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

