



320 gram
groenten per
portie *

Kip-wortelpeterselie ovenschotel

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Onze biologische wortelpeterselie wordt geleverd door akkerbouw- en tuinbouwbedrijf Arenosa in Lelystad. Op zo'n 55 hectare grond telen zij de lekkerste biologische groenten zoals prei, schorseneer, pastinaak, wortelpeterselie, aardpeer en kliswortel.

40 min | 541 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

Wortelpeterselie	g	200	400	600	800
Prei	st	1	2	3	4
Kipdijbeenfilet	g	100	200	300	400
Crème fraîche	ml	50	100	125	200

zelf toevoegen:

(Kippen)bouillon	ml	100	200	300	400
Olie	el	0.5	1	1.5	2
Mosterd	tl	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 180 °C en vet een ovenschaal in. Zorg dat de oven goed heet is.
2. Schil de wortelpeterselie en snijd in kleine blokjes. Snijd de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd klein. Bereid de bouillon.
3. Snijd de kip in blokjes. Verhit olie in een bakpan en bak de kip 2 minuten. Breng op smaak met zout en peper en schep uit de pan. Bak de prei en wortelpeterselie ongeveer 5 minuten in de pan van de kip.
4. Klop de crème fraîche los met mosterd, bouillon, zout en peper.
5. Schep de kip met de groenten in de ovenschaal en schenk het roommengsel erover. Bak 15-20 minuten in de voorverwarmde oven.

Tip: Wil je de oven niet gebruiken? Dan kun je de kip en groenten met de roomsaus ook garen in een afgedekte bakpan.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

