



270 gram  
groenten per  
portie \*

## One pot kip 'Parmezaan'

met orzo en verse oregano

Chicken Parmesan is een bekend gerecht, waar wij onze eigen twist aan geven. We maken er een makkelijk eenpansgerecht van waarbij je de orzo laat garen in een fijne tomatensaus. Afgemaakt met heerlijke Parmezaanse kaas. Zoo lekker!

20 min | 785 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  |
|----------------------------|----|-----|-----|-----|-----|
| Orzo                       | g  | 85  | 170 | 255 | 340 |
| Ui                         | st | 0.5 | 1   | 2   | 2   |
| Knoflookteen               | st | 1   | 2   | 2   | 3   |
| Kipdijbeenfilet            | g  | 100 | 200 | 300 | 400 |
| Trostomaten                | g  | 100 | 200 | 300 | 400 |
| Tomatensap met zeezout     | ml | 100 | 200 | 200 | 300 |
| Parmigiano Reggiano flakes | g  | 20  | 40  | 60  | 80  |
| Spinazie                   | g  | 150 | 300 | 450 | 600 |

*zelf toevoegen:*

|                    |    |     |   |     |   |
|--------------------|----|-----|---|-----|---|
| Olijfolie          | el | 0.5 | 1 | 1.5 | 2 |
| Italiaanse kruiden | tl | 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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook voor de orzo. Kook in 7 minuten gaar. Giet daarna af en laat even nagaren met de deksel schuin op de pan.
2. Pel en snipper intussen de ui en knoflook. Was de tomaat en snijd klein.
3. Verwarm een beetje olie in een bakpan en bak de kip eerst in ongeveer 5 minuten krokant en gaar en schep uit de pan. Voeg weer een beetje olie toe en bak de ui en knoflook en tomaten 3-5 minuten en kruid met Italiaanse kruiden, peper en zout. Schenk de tomatensap erbij en roer om. Laat 4-6 minuten pruttelen.
4. Was intussen de spinazie, laat goed uitlekken en snijd klein. Voeg de orzo samen met de spinazie toe aan de pan met tomatensaus en laat de spinazie langzaam slinken terwijl je soms omscheept.
5. Leg de kip erop en strooi de kaas erover. Dek de pan af met een deksel en laat de kaas rustig smelten.

*Tip: Je kunt ook de kip in stukjes snijden of de orzo gaarkoken in de tomatensaus, zodat de smaken lekker in elkaar overlopen.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

