



Kipspiesjes met tzatziki

courgette en aardappels

Ben je ooit op vakantie geweest in Griekenland? Dan heb je vast en zeker wel eens tzatziki geproefd. Deze frisse saus wordt gemaakt van yoghurt en komkommer, olijfolie, citroensap en lekker veel knoflook. Vaak worden er kruiden aan toegevoegd zoals dille en peterselie. Wij gebruiken een kruidenmix op basis van onder andere dille, munt, bieslook en oregano. Heerlijk in combinatie met een kipspiesje, aardappels en courgette.

30 min | 710 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Aardappels, vastkokend	<i>g</i>	250	500	750	1000
Knoflook	<i>st</i>	1	1	2	2
Komkommer	<i>st</i>	0.5	1	1	1
Volle roeryoghurt	<i>ml</i>	75	75	150	150
Kipdijbeenfilet	<i>g</i>	100	200	300	400
Ui	<i>st</i>	1	1	2	2
Courgette	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Puntpaprika	<i>g</i>	125	250	375	500
<i>zelf toevoegen:</i>					
Groene kruiden	<i>tl</i>	1	2	3	4
Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Citroensap	<i>el</i>	1	2	2	3
Zout en peper					
Wortel	<i>g</i>	150	300	450	600

**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 de aardappels en halveer ze of snijd in vieren. Kook de aardappels in 15-20 minuten gaar, giet daarna het water af en laat uitdampen.
2. Pel de knoflook. Was of schil de komkommer. Rasp de komkommer met een rasp of keukenmachine. Doe de komkommerrasp in een zeef, bestrooi met zout en zet even opzij zodat het vocht eruit kan lekken. Druk het vocht zoveel mogelijk uit de komkommer en meng de komkommerrasp met de yoghurt en olijfolie extra vierge. Pers de knoflook erboven uit en breng op smaak met citroensap en de groene kruiden.
3. Snijd de kipdijbeenfilet in blokjes, rijg aan een prikker en breng op smaak met zout en peper. Verhit olie in een grill of bakpan en bak de kipspiesjes rondom bruin en gaar. Heb je geen houten prikker, bak dan de kipdijbeenfilet los in de pan.
4. Pel de ui en snijd in halve ringen. Was de courgette en snijd in lange linten. Verhit olie in een bakpan en bak de ui en courgette lichtbruin op een middelhoog vuur.
5. Serveer de aardappels met de kipspiesjes, de tzatziki saus en gebakken courgette.

Tip: Je kunt de aardappels ook opbakken in een pan.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

