



## Rucola stampot

met sticky kipstukjes in tomatensaus

Vandaag een stampot met een twist. Rucola in de stampot is een frisse toevoeging en geeft een lekkere structuur. Erbij sticky kip in tomatensaus. Enjoy!

30 min | 669 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

Knoflookteen	st	1	1	1	2
Kipdijbeenfilet	g	100	200	300	400
Aardappels, kruimig	g	250	500	750	1000
Rode ui	st	1	2	2	3
Tomaat	g	150	300	400	600
Rucola	g	25	50	75	100

*zelf toevoegen:*

Sojasaus	el	1	2	3	4
Honing	tl	1	2	3	4
Bakolie	el	0.5	1	1.5	2
Boter	g	7.5	15	22.5	30
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. Pel de knoflook. Snijd de kipdijbeenfilet in stukken. Schenk de sojasaus en honing in een kommetje. Pers de knoflook erboven uit. Schep de kip door de marinade en laat afgedekt 10 minuten staan.
2. Breng een pan met water aan de kook. Was of schil de aardappels, snijd in stukken en kook in 15-20 minuten gaar. Giet daarna het water af en vang wat kookvocht op.
3. Pel de ui en snijd in halve ringen. Was de tomaat en snijd klein. Verhit olie in een wok of bakpan en bak de ui en gemarineerde kip 4 minuten aan. Doe de tomaat erbij en bak mee.
4. Was de rucola. Stamp de aardappels met een pureestamper en voeg een scheutje kookvocht (of warme melk) en een klontje boter toe. Schep de rucola erdoor. Proef en breng op smaak met zout en peper.
5. Serveer de rucola stampot met de sticky kipstukjes.

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

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

