



250 gram
groenten per
portie *

Keto Griekse citroenkip met gestoofde groenten

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Vandaag waan je je in Mediterraanse sferen. Dit gerecht met kip en een zuurtje van citroen ga je zeker vaker maken. Eet dit gerecht met jouw geliefde, dit is volgens de Griekse cultuur de tip voor een lang en gelukkig leven! Let op dit is een ketogeen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

35 min | 620 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
Kipdijbeenfilet	g	100	200	300	400
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Verse oregano	st	0.5	0.5	1	1
Citroen	st	0.25	0.5	1	1
Venkel	st	0.5	1	2	2
Sjalot	st	1	2	2	3
Prei	st	0.5	1	2	2

zelf toevoegen:

Olijfolie extra vierge	el	2	4	6	8
Boter	el	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. Snijd de kip in stukken. Pel en snipper de knoflook. Haal de oregano van de takjes. Was de citroen, snijd per persoon een plakje en leg opzij. Rasp de schil en pers het sap uit van de overgebleven citroen. Maak een marinade met de helft van de olie, citroensap, oregano en knoflook. Voeg de kip toe en roer tot elk stukje goed gekruid is. Dek de kom af en laat 15 minuten marineren in de koelkast.
2. Snijd intussen de venkelknol in 4-6 stukken. Pel de sjalot en snijd in partjes. Snijd de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd klein.
3. Verhit olie in een ruime bakpan en bak de venkel, sjalot en prei op een hoog vuur. Temper dan het vuur en voeg een klontje boter toe. Blus af met een scheut water (of bouillon) en stook afgedekt in 15 minuten gaar.
4. Verhit olie in een bakpan en bak de gemarineerde kip, samen met de citroenplakjes op een hoog vuur. Kruid met zout en peper. Schenk de marinade in de pan en laat afgedekt garen.
5. Serveer de gestoomde groenten met de citroenkip erbij. Werk af met een plakje citroen.

Tip: Het is ook lekker om de venkel in plakjes te snijden en te grillen in een grillpan.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

