



290 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 pittige Hollandse kaas. Zoo lekker!

20 min | 803 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	<i>g</i>	100	200	300	400
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Tomaat	<i>st</i>	1.5	3	4.5	6
Tomatensap met zeezout	<i>ml</i>	100	200	200	300
Orzo	<i>g</i>	85	170	255	340
Verse oregano	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Spinazie	<i>g</i>	150	300	450	600
Geraspte oude kaas	<i>g</i>	25	50	75	100

zelf toevoegen:

Olijfolie	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Paprikapoeder	<i>tl</i>	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. Snijd de kipdijbeenfilet in reepjes en kruid met zout en peper. Verwarm olie in een bakpan en bak de kip krokant in ongeveer 5 minuten. Schep uit de pan en bewaar op een bord.
2. Pel en snipper intussen de knoflook. Was de tomaat en snijd klein. Bak de knoflook en tomaten 3-5 minuten en kruid met paprikapoeder, peper en zout. Schenk de tomatensap erbij en roer om.
3. Voeg de orzo en de helft van de oregano toe aan de pan met tomatensaus en kook afgedekt in 12 minuten gaar (Voeg eventueel extra water toe om te zorgen dat de orzo onder staat). Schep regelmatig om.
4. Was intussen de spinazie, laat goed uitlekken en snijd klein. Verwarm de spinazie in de pan met de orzo totdat deze net niet is geslonken.
5. Leg de kip erop en strooi de kaas erover. Dek de pan af met een deksel en laat de kaas rustig smelten. Garneer met overgebleven oregano.

Tip: Je kunt ook de orzo apart koken en de saus tegelijk maken, dan ben je nog sneller klaar.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

