



310 gram
groenten per
portie *

Gumbo stoofpot met okra en cajunkip en witte rijst

Gumbo is misschien wel hét ultieme 'Soul Food'. Deze stoofpot uit New Orleans is een klassieker en heeft Franse, Spaanse, Afrikaanse en Indiase invloeden. De 'heilige drie-eenheid' in de keuken van Louisiana bestaat uit ui, paprika en selderij. Daarnaast staat een donkere roux garant voor een perfecte gumbo. De okra van Nederlandse bodem is een eyecatcher in dit heerlijke stoofpotje.

50 min | 827 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
Ui	st	0.5	1	1.5	2
Rode peper	st	0.25	0.5	0.75	1
Kipdijbeenfilet blokjes met cajunkruiden	g	100	200	300	400
Wortel	g	100	200	300	400
Bleekselderij	st	0.25	0.5	0.75	1
Puntpaprika	g	100	200	300	400
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Okra	g	40	75	100	150
Witte rijst	g	75	150	225	300
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	el	1.5	3	4.5	6
Bloem	g	10	20	30	40
Bouillon	ml	200	400	600	800
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. Verwarm de olie in een ruime braadpan met dikke bodem en verhit dit op een middelhoog vuur. Voeg de bloem toe en blijf heel goed roeren. Laat zachtjes pruttelen en garen, het mengsel moet een beetje donker worden (als een karamelsaus). Dit duurt circa 15 minuten. Bereid de bouillon en voeg daarna al roerend toe aan de roux zodat je een gladde dikke saus krijgt.
2. Pel intussen de ui en snijd klein. Snijd de rode peper heel fijn. Verhit olie in een ruime braadpan en bak de kip, rode peper en ui op een middelhoog vuur bruin.
3. Was of schil de wortel en snijd in kleine blokjes. Was de bleekselderij en snijd klein. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Voeg toe aan de pan en bak met het vlees mee. Schep daarna alles in de pan met de roux en roer goed door elkaar. Kruid met zout en peper en pers de knoflook erboven uit.
4. Was de okra en snijd in stukken van 1-2 cm. Voeg toe aan de pan en laat afgedekt zachtjes mee pruttelen.
5. Breng ondertussen een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de rijst in 12 minuten gaar. Giet het water af en serveer de rijst met de Gumbo stoofpot.

Tip: Hoe langer je dit gerecht laat pruttelen, des te lekkerder deze wordt!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

