



Keto Cheesy spicy chicken

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Recepten waar je maar één pan voor nodig hebt zijn altijd goed. Super makkelijk en het scheelt weer afwas. Deze one pan Cheesy spicy chicken staat binnen 30 minuten op tafel en zit bomvol smaak. Lekker weinig koolhydraten en veel eiwitten. Perfect! Let op dit is een ketoëen recept: hoog in vet en laag in koolhydraten.

30 min | 713 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
Ui	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Groene peper	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Pastinaak	<i>g</i>	75	150	200	300
Boerenkool	<i>g</i>	100	200	300	400
Crème fraîche	<i>ml</i>	30	65	100	125
Geraspte kaas	<i>g</i>	40	75	100	150

zelf toevoegen:

Komijnpoeder	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Chilivlokken	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
(Kippen)bouillon	<i>ml</i>	100	200	300	400
Olie of boter	<i>el</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. Kruid de kipdijbeenfilet met de komijnpoeder, chilivlokken, zout en peper. Verhit olie of boter in een bakpan en bak de kip 2-3 minuten aan elke kant. Schep daarna uit de pan.
2. Pel en snipper intussen de ui. Was de groene peper en snijd klein of in plakjes. Schil de pastinaak en snijd klein. Was de boerenkool, verwijder de harde nerven en snijd de bladeren in reepjes. Bereid de (kippen)bouillon.
3. Voeg indien nodig wat extra olie of boter toe aan de pan van de kip en bak de ui, groene peper en pastinaak 2 minuten. Bak dan de boerenkool 2 minuten mee, schenk de bouillon en crème fraîche erbij en voeg de helft van de kaas toe. Roer goed door en laat zachtjes pruttelen tot de pastinaak gaar is (10-15 minuten).
4. Doe de kip op het laatst weer terug in de pan bij de groenten, strooi de overgebleven kaas erover en laat nog enkele minuten afgedekt garen tot de kaas is gesmolten.

Tip: Hou je niet van pittig? Verwijder dan de zaadjes van de groene peper.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

