



Mexicaanse kipdrumsticks met mango rijst en groenten

Deze rijstschotel staat prachtig op tafel, met vele frisse kleuren en smaken. Het oog wilt ook wat en daarom zal dit gerecht zeker weten de hele tafel plezieren. De kip, mango en groenten worden gebakken met Mexicaanse kruiden en citroensap. Door deze verschillende smaken waan je je even in Mexico.

30 min | 786 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
Volkoren basmatirijst	g	75	150	225	300
Kipdrumsticks	g	120	240	360	480
Mexicaanse kruiden	tl	1	2	3	4
Courgette	st	0.5	1	2	2
Ui	st	0.5	1	1	2
Mango	st	0.25	0.5	1	1
Tomaat	g	100	200	300	400
Citroen	st	0.25	0.5	1	1
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	1.5	3	4.5	6
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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de rijst in 20-25 minuten gaar. Giet het water af en zet afgedekt opzij. Bestrooi intussen de kipdrumsticks met de helft van de Mexicaanse kruiden en een scheut olie. Hussel goed door elkaar en zet opzij.
2. Was intussen de courgette en snijd in blokjes. Pel de ui en snijd in partjes. Schil de mango, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees klein.
3. Verwarm olie in een brede bakpan en bak de kipdrumsticks aan alle kanten op een hoog vuur aan. Doe de courgette en mango erbij en bak nog eens 5 minuten. Snijd de tomaat klein en voeg samen met wat citroensap, de rest van de specerijen en een scheutje water toe aan de pan. Zet het vuur laag en laat afgedekt garen.
4. Serveer de rijst met Mexicaanse kip, de groenten, mango en de saus.

Tip: Het is ook heel lekker de rijst vlak voor het serveren samen met de ui nog even op te bakken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

