



Kipdijbeenfilet met aardpeer, salie en spek

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Vandaag op het menu een 'AVG-tje' (aardpeer, vlees en groenten). Door de kipdijbeenfilet te vullen met verse salie en in spek te wikkelen krijg je een heerlijke combinatie. Salie wordt vooral gebruikt in de Mediterrane keuken. Het is erg lekker in combinatie met kip. Salie wordt ook wel gebruikt in de thee om keelklachten te verzachten.

45 min | 627 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 |
|------------------------|----|-----|-----|-----|-----|
| Aardpeer | g | 150 | 300 | 450 | 600 |
| Wortel | g | 150 | 300 | 450 | 600 |
| Kipdijbeenfilet | g | 100 | 200 | 300 | 400 |
| Verse salie | g | 5 | 5 | 10 | 10 |
| Spek | g | 25 | 45 | 70 | 90 |
| Rode ui | st | 1 | 1 | 2 | 2 |
| <i>zelf toevoegen:</i> | | | | | |
| Olie | el | 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. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Was of schil de aardperen en snijd ze in dunne plakjes. Was of schil de wortels en snijd in dunne plakjes.
2. Doe de aardpeer- en wortelplakjes in een kom, druppel wat olie erover en breng op smaak met zout en peper. Spreid alles uit over de bakplaat en rooster circa 25-30 minuten in de voorverwarmde oven. Zet de laatste minuut eventueel de ovengrillstand aan voor een krokant resultaat.
3. Spreid de kipdijbeenfilet uit, sla een beetje plat (bv met een deegroller) en kruid aan de binnenkant met zout en peper. Vul met een aantal klein gesneden blaadjes salie en vouw de kip dicht. Wikkel het spek eromheen en zet eventueel vast met een prikkertje.
4. Pel de ui en snijd in halve ringen. Verhit olie in een bakpan en bak de kip met de ui in 20-25 minuten op een middelhoog vuur goudbruin en gaar.
5. Serveer de gevulde kipdijbeenfilet met de geroosterde groenten.

Tip: Het is ook heel lekker om de overgebleven salieblaadjes te bakken of frituren in wat olie. Wil je de oven niet gebruiken? Dan kun je de groenten ook koken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

