



0 gram
groenten per
portie *

Gevulde kipdijbeenfilet

met salie en spek

Vandaag op het menu een AVG-tje (aardappels, 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 pasta's en in combinatie met kip. Salie wordt ook wel gebruikt in de thee om keelklachten te verzachten.

40 min | 705 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Rode aardappels	g	200	400	600	800
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Wortel	g	200	400	600	800
Rode ui	st	1	1	2	2
Kipdijbeenfilet	g	100	200	300	400
Verse salie	g	5	5	10	10
Katenspek	g	25	45	70	90

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	0.5	1	1.5	2
Tijm	tl	1	2	3	4
Bakolie	el	0.5	1	1.5	2
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. Breng water aan de kook voor de aardappels. Was de aardappels (je hoeft ze niet te schillen) en snijd klein. Kook ze 5 minuten, giet daarna het water af en laat even uitdampen.
2. Pel de knoflook. Schil of was de wortels en snijd in dunne plakjes. Doe de wortelplakjes en voorgedroogde aardappels in een kom en druppel wat olijfolie erover. Pers de knoflook erboven uit en breng op smaak met de tijm, zout en peper. Spreid alles uit over de bakplaat en rooster circa 20-25 minuten in de voorverwarmde oven. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan voor een krokant resultaat.
3. Pel de ui en snijd in ringen. Spreid de kipdijbeenfilet uit en kruid aan de binnenkant met zout en peper. Vul met een aantal kleingesneden blaadjes salie en rol of vouw de kip dicht. Wikkel het spek eromheen en zet eventueel vast met een prikkertje.
4. Verhit olie in een bakpan en braad de kip met de ui in 10-12 minuten op een middelhoog vuur goudbruin en gaar.
5. Serveer de kipdijbeenfilet met de geroosterde aardappels en wortels.

Tip: Het is ook heel lekker om de overgebleven salieblaadjes te bakken in wat olie.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

