



Kipspiesjes met tzatziki

en Griekse aardappeltjes

Ben je ooit op vakantie geweest in Griekenland? Dan heb je vast en zeker wel eens tzatziki geproefd. Vaak worden er kruiden aan toegevoegd zoals dille en peterselie. Wij gebruiken een kruidenmix genaamd za'atar. Heerlijk in combinatie met een kipspiesje, aardappels en courgette.

30 min | 719 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

Aardappels, vastkokend	g	250	500	750	1000
Knoflook	st	0.5	1	2	2
Komkommertje	st	1	2	2	3
Volle roeryoghurt	ml	50	75	125	150
Za'atar kruiden	tl	0.5	1	1.5	2
Kipdijbeenfilet	g	100	200	300	400
Courgette	st	0.5	1	1	2
Ui	st	1	1	2	2
Puntpaprika	g	75	150	300	300

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1	2	3	4
Paprikapoeder	tl	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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was de aardappels en snijd in stukken. Kook de aardappels in 10-15 minuten beetgaar, giet daarna het water af en laat uitdampen.
2. Pel intussen de knoflook. Was of schil de komkommertjes. Rasp de komkommertjes met een rasp of keukenmachine. Doe de komkommerrasp in een zeef, bestrooi met zout en zet even opzij zodat het vocht eruit kan lekken. Druk het vocht zoveel mogelijk eruit en meng de komkommerrasp met de yoghurt en olijfolie extra vierge. Pers de knoflook erboven uit en breng op smaak met de helft van de za'atar, peper en zout.
3. Snijd de kipdijbeenfilet in blokjes, rijg aan een prikker en breng op smaak met paprikapoeder, zout en peper. Verhit olie in een grill of bakpan en bak de kipspiesjes rondom bruin en gaar. Heb je geen houten prikker, bak dan de kipdijbeenfilet los in de pan.
4. Snijd de voorgedroogde aardappels in nog kleiner. Pel de ui en snijd in halve ringen. Was de courgette en snijd in plakjes. Halveer de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in ringen. Verhit olie in een bakpan en bak de ui en voorgedroogde aardappels 2 minuten op hoog vuur. Voeg de courgette en paprika toe en bak nog eens 5-6 minuten. Maak op smaak met de andere helft van de za'atar en zout.
5. Serveer de Griekse aardappeltjes en groenten met de kipspiesjes en tzatziki.

Tip: Ook leuk: Maak een soort shaslick spiesjes met daaraan naast kip ook courgette, paprika en ui.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

