



280 gram
groenten per
portie *

Gemarineerde kipdrumsticks met ananassalierisotto

oesterzwammen en venkel

De vorm van oesterzwammen lijkt op de schelp van een oester, vandaar de naam. Voor oesterzwammen geldt - net als voor champignons en andere soorten paddenstoelen - vóór gebruik nooit wassen maar eventueel voorzichtig schoonvegen of - borstelen. Kruid de oesterzwammen, met peper en zout, altijd na het bakken. Wanneer je vóór het bakken zou kruiden, onttrekt het zout vocht aan de oesterzwam, waardoor het geheel snel papperig wordt.

45 min | 756 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
Ui	st	0.5	1	1	2
Knoflookteen	st	1	2	2	2
Ananassalie	st	0.25	0.5	1	1
Venkel	st	0.5	1	2	2
Oesterzwammen	g	75	150	150	300
Kipdrumsticks	g	120	240	360	480
Risotto	g	75	150	225	300

zelf toevoegen:

Bouillon	ml	300	600	900	1200
Olijfolie	el	1.5	3	4.5	6
Paprikapoeder	tl	1	2	3	4
Boter	g	5	10	15	20
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. Bereid de bouillon. Pel de ui en snijd in ringen. Pel de knoflook en snijd fijn. Snijd de ananassalie klein. Was de venkel en snijd klein (bewaar wat loof). Veeg de oesterzwammen schoon en snijd of scheur in de lengte in plakjes.
2. Meng de helft van de olie met de helft van de ananassalie, paprikapoeder, knoflook, peper en zout. Kwast de drumsticks in met de marinade en zet even weg in de koelkast.
3. Verhit intussen olie in een ruime bakpan en fruit de ui, venkel en de rest van de ananassalie 2 minuten. Spoel de risotto in een zeef onder de kraan en bak 2 minuten mee. Schenk de bouillon erbij totdat de risotto net onder water staat. Roer af en toe en laat de risotto het water opnemen. Herhaal dit totdat alle bouillon is opgenomen en de risotto beetgaar is. Dit duurt 25-30 minuten. Zet eventueel het vuur wat hoger als de risotto te vochtig blijft of voeg wat water toe als de risotto te droog is. Maak de risotto smeuïg met een klontje boter.
4. Bak intussen de kipdrumsticks rondom aan in een beetje olie, zorg dat ze goudbruin worden. Voeg de marinade en een klein scheutje water toe, dek de pan af en laat de drumsticks ongeveer 10 minuten gaar worden. Bak de oesterzwammen de laatste 2 minuten mee.
5. Serveer de risotto met groenten en de kipdrumsticks en verdeel wat venkel loof erover.

Tip: Je kunt de venkel ook apart bakken (eventueel met wat chili-vlokken) samen met de oesterzwammen voor iets meer bite.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

