



240 gram
groenten per
portie *

Keto Kipdijbeenfilet met gegrilde prei en kaassaus

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Prei is familie van de knoflook en ui en geeft ieder gerecht een lekker fris pitje met zich mee. De familie Peeters-Mertens (Wim, Ellen en hun zoon Robin) telen in het Limburgse Neer met veel enthousiasme onze biologische prei. Op 25 hectare zandgrond wordt de prei het hele jaar rond geoogst. Let op dit is een ketoëen recept: hoog in vet, laag in koolhydraten.

30 min | 642 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
Kastanjechampignons	g	100	200	300	400
Kipdijbeenfilet	g	100	200	300	400
Prei	st	1	2	3	3
Geraspte kaas	g	25	50	75	100
Knoflookteen	st	1	1	2	2

zelf toevoegen:

Olie	el	1	2	3	4
Boter	g	15	25	40	50
Melk of bouillon	ml	25	50	75	100
Bloem	el	0.25	0.5	0.75	1
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. Veeġ de champignons schoon en snijd in vieren. Spreid de kippendijen uit en kruid met zout en peper. Braad de kip samen met de champignons in een bakpan met olie of boter op een middelhoog vuur in 10-15 minuten lichtbruin en gaar.
2. Spoel de prei onder de kraan en snijd in ringen. Verhit olie in een bakpan of grillpan en bak of gril de prei lichtbruin en gaar (5-10 minuten).
3. Verwarm de boter in een pan met dikke bodem en voeg de bloem toe. Voeg al roerend de melk (of bouillon) en later de kaas toe tot er een gladde saus ontstaat. Pel de knoflook en pers erboven uit. Breng op smaak met zout en peper.
4. Serveer de kipdijbeenfilet met de kaassaus en groenten.

Tip: De kaassaus is ook erg lekker met een snuf nootmuskaat. Voor een zachter resultaat kun je de prei ook koken in plaats van grillen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

