



310 gram
groenten per
portie *

Keto Kipdrumsticks met broccolirijst en regenboogpeen

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Breng kleur op je bord met onze regenboog wortels! Geteeld door Joris in Sint-Maarten (Noord-Holland). Wist je dat de wortels ook allemaal een beetje anders smaken? De gele en witte wortels smaken wat zoeter dan de gewone oranje, en de paarse wortels zijn lekker knapperig. Let op dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

35 min | 600 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
Kipdrumsticks	<i>g</i>	120	240	360	480
Citroen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Sesamzaadjes	<i>g</i>	10	15	20	25
Regenboog peen	<i>g</i>	125	250	350	500
Knoflookteen	<i>st</i>	1	1	2	2
Bosui	<i>bos</i>	0.5	0.5	0.5	1
Broccoli	<i>st</i>	0.5	1	2	2

zelf toevoegen:

(Sesam)olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Paprikapoeder	<i>tl</i>	1	2	3	4
Ketjap	<i>el</i>	1	2	3	4
Boter	<i>el</i>	1	2	3	4
Zout en (chili)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. Verhit olie in een bakpan en bak de kipdrumsticks rondom aan.
2. Maak een sausje van citroensap, paprikapoeder, ketjap, olie, zout en (chili)peper. Voeg het sausje en de roomboter toe aan de pan met de kipdrumsticks. Dek de pan af en bak de kipdrumsticks in 15-20 minuten gaar en goudbruin. Voeg eventueel een klein scheutje water toe voor een lekkere jus. Strooi op het laatst de sesamzaadjes erover.
3. Was of schil de wortels en snijd in dunne plakjes of in blokjes. Verwarm olie in een wok of bakpan en roerbak de wortels 8-10 minuten op een middelhoog vuur. Voeg eventueel een klein scheutje water toe en breng op smaak met zout en (chili)peper (je kunt de wortels ook koken als je dat lekkerder vindt).
4. Pel en snipper de knoflook. Was de bosui en snijd in stukken van 2-3 cm. Was de broccoli en snijd heel klein (als dikke rijstkorrels). Verhit olie in een bakpan en roerbak de knoflook, bosui en broccoli enkele minuten op een hoog vuur. Breng op smaak met zout en peper.
5. Serveer de broccoli rijst met de groenten en kipdrumsticks met de jus.

Tip: Je kunt de groenten ook mee stoven met de kipdrumsticks.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

