



380 gram
groenten per
portie *

Romig Frans stoofpotje met kipdijbeenfilet

oesterzwam en krieltjes

Dit romige stoofpotje is een van onze favorieten. Een heerlijke, makkelijke maaltijd op smaak gebracht met een flinke lepel mosterd voor wat extra pit! Oesterzwammen danken hun naam danken aan de oester-achtige kleur en vorm. Ze zijn een uitstekende vleesvervanger, omdat ze na het bakken een stevige "bite" behouden. Oesterzwammen scheur je langs de lamellen in plaats van ze klein te snijden met een mes.

35 min | 802 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
Kipdijbeenfilet	<i>g</i>	100	200	300	400
Oesterzwam	<i>g</i>	75	150	200	300
Ui	<i>st</i>	1	1	2	2
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Wortel	<i>g</i>	150	300	450	600
Pastinaak	<i>g</i>	150	300	450	600
Krieltjes	<i>g</i>	200	400	600	800
Crème fraîche	<i>ml</i>	35	70	100	125
Verse tijm	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1

zelf toevoegen:

Boter	<i>el</i>	1	2	3	4
Bouillon	<i>ml</i>	200	400	600	800
Meel	<i>el</i>	1	2	3	4
Mosterd	<i>tl</i>	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. Smelt de helft van de boter in een pan met dikke bodem. Snijd de kipdijbeenfilet in grove stukken. Scheur de oesterzwammen in repen. Bak de kip en oesterzwammen rondom aan op een middelhoog vuur en breng op smaak met zout en peper.
2. Pel de ui en snijd in halve ringen. Pel de knoflook. Was of schil de wortel en pastinaak en snijd in gelijke kleine stukken. Was de krieltjes en snijd doormidden of in vieren. Bereid de bouillon.
3. Schep de kip en oesterzwammen uit de pan en leg afgedekt op een bord. Smelt de overgebleven boter in de pan en bak de ui, knoflook, wortel, pastinaak en krieltjes 2 minuten. Bestrooi met tijm en meel en bak kort. Schenk al roerend de bouillon erbij en breng aan de kook. Temper daarna het vuur en laat afgedekt 10 minuten zachtjes pruttelen.
4. Voeg de mosterd en crème fraîche toe en doe de kipdijbeenfilet en oesterzwammen terug in de pan. Laat nog 5 minuten zachtjes pruttelen tot de aardappeltjes gaar zijn. Proef en breng het stoofpotje verder op smaak met tijm, zout en peper.

Tip: Ook heel erg lekker met andere groenten zoals bleekselderij of doperwtjes.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

