



360 gram
groenten per
portie *

Romig Frans stoofpotje met kipdijbeenfilet

spinazie 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! Spinazie is een veelzijdige groente, geliefd over de hele wereld. Spinazie bevat veel vitamine C en we weten allemaal wel dat het helpt om ons immuunsysteem sterk te houden.

35 min | 849 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Kipdijbeenfilet	<i>g</i>	100	200	300	400
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
Tijm	<i>tl</i>	1	2	3	4
Crème fraîche	<i>ml</i>	35	70	100	125
Spinazie	<i>g</i>	50	100	150	200
<i>zelf toevoegen:</i>					
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, bak 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 stukken. Was de krieltjes en snijd doormidden. Bereid de bouillon.
3. Schep de kip 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 terug in de pan. Laat nog 5 minuten zachtjes pruttelen.
5. Was de spinazie en snijd kleiner. Voeg toe aan de pan en laat het blad een beetje slinken. Proef en breng het stoofpotje verder op smaak met 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

