



Kipdijbeenfilet met spek, salie en aardpeer

! Weinig koolhydraten

Vandaag op het menu een 'AVG-tje' (aardpeer, vlees en groenten). Kip, salie en spek is een bijzonder lekkere combinatie. Salie wordt vooral heel vaak gebruikt in de Mediterrane keuken. Onze biologische aardperen worden geleverd door Arenosa in Lelystad.

35 min | 570 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

Knoflookteen	st	1	1	1	2
Aardpeer	g	125	250	375	500
Wortel	g	125	250	350	500
Kipdijbeenfilet	g	100	200	300	400
Verse salie	st	0.25	0.5	0.75	1
Rode ui	st	1	1	2	2
Spekblokjes	g	50	75	100	150

zelf toevoegen:

Olie	el	1	2	3	4
Tijm	tl	0.5	1	1.5	2
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. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Zorg dat de oven goed heet is. Pel de knoflook. Was of schil de aardpeer en wortel en snijd in dunne plakjes.
2. Doe de aardpeer- en wortelplakjes in een kom en besprenkel met olie. Pers de knoflook erboven uit en breng op smaak met tijm, zout en peper. Verdeel alles over de bakplaat en rooster circa 20 minuten in de voorverwarnde oven. Zet de laatste minuut eventueel de ovengrillstand aan voor een krokant resultaat.
3. Spreid intussen de kipdijbeenfilet uit en kruid met zout en peper. Vul met een aantal kleingesneden blaadjes salie en vouw de kip dicht. Zet eventueel vast met een prikkertje.
4. Pel de ui en snijd in partjes. Verhit olie in een bakpan en bak de kip met de ui en de spekblokjes in circa 12 minuten op een middelhoog vuur goudbruin en gaar. Bak de laatste 2 minuten de overgebleven salieblaadjes mee.
5. Serveer de kipdijbeenfilet met de geroosterde groenten en spekblokjes.

Tip: Het is ook heel lekker om de overgebleven salieblaadjes te bakken of frituren in wat olie.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

