



260 gram
groenten per
portie *

Krokante kip met polenta

geroosterde wortelpeterselie en bietjes met hot honey

Polenta is een soort puree van maisgriesmeel waarmee in Noord-Italië veel traditionele recepten worden gemaakt. Vaak wordt de polenta gestort op een houten snijplank. Deze plank staat dan midden op tafel en het hele gezin eet ervan. Hot honey is een geinige trend van socials waarmee we je kennis wilde laten maken. Nieuwsgierig wat jullie ervan vinden! Buon appetito!

35 min | 810 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
Wortelpeterselie	<i>g</i>	125	250	375	500
Rode bietjes	<i>g</i>	125	250	400	500
Ui	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Chilivlokken	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Honing sticks	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Kipdijbeenfilet	<i>g</i>	100	200	300	400
Polenta	<i>g</i>	75	150	250	300

zelf toevoegen:

Bouillon	<i>ml</i>	300	600	900	1200
Olijfolie en boter	<i>el</i>	1	2	3	4
Ei	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Paneermeel (GV)	<i>el</i>	1	2	3	4
Tijm	<i>tl</i>	1	1	1	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. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Zorg dat de oven goed heet is. Bereid de bouillon en laat daarna afkoelen.
2. Schil de wortelpeterselie en bietjes en snijd in gelijke stukken. Pel de ui en snijd in halve ringen. Doe alle groenten in een kom, besprenkel met olie, honing, chili vlokken, tijm en breng op smaak met peper en zout. Pel de knoflook en pers deze uit over de groente. Spreid uit over de bakplaat en rooster 25 minuten in de voorverwarmde oven.
3. Snijd de kip in reepjes. Klop in een schaal het ei los en strooi in een ander schaal het paneermeel. Wentel de kip eerst door het ei en daarna door het paneermeel. Verhit olie in een bakpan en bak de kip gaar en krokant.
4. Voeg de polenta al roerend toe aan de afgekoelde bouillon, zet terug op het vuur en laat zachtjes koken totdat het de dikte van een smeugige aardappelpuree heeft (voeg als het te dik wordt nog wat water toe). Maak op smaak met boter, peper en zout.
5. Serveer de polenta met de krokante kip en de geroosterde groenten. Of stort de polenta, zoals de Italianen dat doen, op een houten snijplank en schep de groenten en krokante kip erboven op.

Tip: Je kunt de kip natuurlijk ook in een pan bakken zonder een krokant korstje. De polenta is ook lekker met een scheutje melk.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

