



Risotto met worteljus

gebakken kipdijbeenfilet met krokante salie

Voor onze biodynamische wortelsap worden de wortels direct na de oogst versgeperst en gebotteld, het sap komt niet uit concentraat en wordt even verhit om de houdbaarheid te verlengen. Smaakvolle, volwaardige en vitale sappen van dichtbij de natuur. Gemaakt van de zaadvaste en intens rode Rodelika wortel. Deze wortels zijn zoet en aromatisch van smaak.

45 min | 754 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Ui	st	1	2	3	4
Wortel	g	150	300	450	600
Risotto	g	75	150	225	300
Wortelsap	ml	100	200	300	400
Ras el hanout	tl	1	2	3	4
Doperwten	g	100	200	300	350
Kipdijbeenfilet	g	100	200	300	400
Limoen, sap	st	0.25	0.5	1	1
Verse salie	st	0.5	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Groentebouillon	ml	150	300	450	600
Olie	el	1	2	3	4
Boter	el	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. Pel en snipper de ui. Was of schil de wortels en snijd in dunne plakjes. Spoel de risotto in een zeef onder de kraan. Bereid de bouillon.
2. Verhit olie in een bakpan met dikke bodem en fruit de ui en wortel 2 minuten. Voeg de risotto rijst toe en bak 1 minuut mee. Schenk de helft van de bouillon en de wortelsap erbij en breng op smaak met de helft van de ras el hanout, zout en peper. Roer regelmatig en laat de risotto het vocht opnemen. Herhaal dit totdat al het vocht is opgenomen en de risotto beetgaar is. Dit duurt ongeveer 20-25 minuten. Zet eventueel het vuur wat hoger als de risotto te vochtig blijft of voeg wat water toe als de risotto te droog is.
3. Laat de doperwten uitlekken en verwarm enkele minuten met de risotto mee. Voeg aan het eind een klontje boter toe.
4. Snijd de kipdijbeenfilet in de lengte doormidden (in escalope) en kruid met ras el hanout, zout, peper en limoensap. Verhit olie (of boter) in een pan en bak de kipfilets bruin en gaar. Schep de kipfilet uit de pan en leg afgedekt opzij. Bak de overgebleven salie in het bakvet van de kip krokant.
5. Serveer de risotto met de kipdijbeenfilet en garmeer met de salie.

Tip: De risotto is ook erg lekker met een scheutje witte wijn.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

