



250 gram
groenten per
portie *

Kippendijen met fonio

met een stoofje van bleekselderij en courgette

Fonio is het oudste authentiek Afrikaanse graan. Het groeit op arme zandgrond met weinig water aan de rand van de Sahara. De groei van het graan is niet alleen praktisch om te consumeren, maar gaat ook verwoestijning en erosie tegen. Fonio bevat belangrijke aminozuren die o.a. belangrijk zijn voor de stofwisseling. Het is ook nog eens vrij van gluten en snel te bereiden.

20 min | 635 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Courgette	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Bleekselderij	<i>st</i>	0.5	0.5	1	1
Prei	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Tomatenpuree	<i>g</i>	25	50	70	100
Kipdijbeenfilet	<i>g</i>	100	200	300	400
Fonio	<i>g</i>	50	100	150	200

zelf toevoegen:

Bouillon	<i>ml</i>	100	200	300	400
Olie (of boter)	<i>el</i>	1	2	3	4
Paprikapoeder	<i>tl</i>	1	2	3	4
Zout en (chili)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. Was de courgette en bleekselderij en snijd klein. Halveer de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd klein. Bereid de bouillon. Verhit olie in een bakpan en bak de groenten 5 minuten op een hoog vuur. Voeg de tomatenpuree toe en bak nog 2 minuten. Schenk de bouillon erbij en laat afgedekt pruttelen op een laag vuur.
2. Breng de kipdijbeenfilet op smaak met zout, peper en een beetje paprikapoeder. Verhit olie (of boter) in een bakpan en bak de kipdijbeenfilet 2 minuten aan beide kanten op een hoog vuur. Temper daarna het vuur en bak in 8-10 minuten goudbruin en gaar.
3. Breng een pan met water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook. Voeg de fonio toe aan het kokende water en kook 5 minuten. Laat goed uitlekken en zet nog 5 minuten afgedekt opzij. Roer daarna los met een vork.
4. Serveer de fonio met de kipdijbeenfilet en de groentestoof.

Tip: De kip kun je ook meestoven met de groenten.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

