



Quinoa met gewokte paksoi

gebakken kip, pinda's en Légumaise

Paksoi is een langwerpige open bladsoort en familie van de chinese kool. Paksoi heeft grote donkergroene bladeren en knapperige witte stelen en nerven en een heerlijke milde smaak, iets pittiger dan andere koolsoorten. Door de sappige, knapperige structuur erg lekker voor roerbakken en wokken, stoven of bakken, in stampot en salades. Boordevol vitamines en mineralen. In samenwerking met Frank Fol de Groentekok®

25 min | 848 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
Quinoa	g	75	150	225	300
Kipdijbeenfilet	g	100	200	300	400
Paksoi	st	0.5	1	1.5	2
Wortel	g	100	200	300	400
Rode ui	st	0.5	1	2	2
Pinda's	g	15	25	40	50
Légumaise	g	40	75	110	150
zelf toevoegen:					
(Koolzaad)olie	el	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. Breng een pan met ruim water en een snuf zout aan de kook. Spoel de quinoa in een zeef onder de kraan en kook in 15 minuten gaar. Giet af en roer een scheut (koolzaad)olie, zout en peper erdoor.
2. Snijd het kippenvlees in blokjes. Doe de kip in een kom, kruid met zout en peper en voeg een scheut (koolzaad)olie toe. Meng en laat 5 minuten marineren.
3. Was de paksoi, was of schil de wortel en pel de ui. Snijd alles klein. Wok de kip, ui en wortel 4 minuten. Voeg vervolgens de paksoi toe en wok in 5 minuten krokant gaar. Breng op smaak met zout en peper.
4. Verwarm de Légumaise met een beetje water op een laag vuur.
5. Hak de pinda's grof. Schep de quinoa op de borden en verdeel de groentewok erover. Strooi er wat pinda's over en lepel de Légumaise erbij.

Tip: Ook erg lekker met een beetje citroensap.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

