



Special

0 gram
groenten per
portie *

Stoofpot 'jagerskip'

met spekblokjes, champignons en rijst

Vandaag een special recept van onze Belgische chef Frank Fol, ook wel 'De Groentekok'. Als culinaire trendsetter weet hij als geen ander hoe met smaak te overtuigen in een gezonde levensstijl. Zijn gerechten bevatten ook vlees, gevogelte en vis, maar altijd komen groenten op de eerste plaats en pas dan de overige ingrediënten.

30 min | 771 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
Groentebouillontablet (GV)	st	0.25	0.5	0.75	1
Champignons, wit	g	125	250	375	500
Ui	st	0.5	1	1.5	2
Knoflookteen	st	1	2	3	4
Wortel	g	125	250	375	500
Kipdijbeenfilet, blokjes	g	100	200	300	400
Spekreepjes	g	25	50	75	100
Tomatenblokjes	g	125	250	375	500
Verse dragon	g	5	5	10	10
Volkoren basmatirijst	g	65	130	195	260
<i>zelf toevoegen:</i>					
Water	ml	60	125	190	250
Olijfolie extra vierge	el	0.5	1	1.5	2
Meel	el	1	1.5	2	2.5
Zeezout en peper uit de molen					

**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 water met het bouillontablet aan de kook en zet daarna van het vuur.
2. Borstel de champignons schoon en snijd in schijfjes of in kwartjes. Pel de ui en knoflook en versnipper in kleine stukjes. Snijd de wortels in kleine plakjes.
3. Verwarm olijfolie extra vierge in een stoofpot. Bak de stukken kip aan alle kanten bruin. Voeg de spekjes, ui en knoflook toe en laat meebakken. Kruid met wat zout en peper. Bestrooi met bloem. Voeg de bouillon en wortels toe en breng tot het kookpunt. Doe hierbij de tomatenblokjes en laat 5 minuten doorkoken. Zet het vuur lager en voeg de champignons toe en enkele fijn gesneden dragonblaadjes. Plaats het deksel op de pot en laat nog 20 minuten zachtjes sudderen.
4. Neem ondertussen een steelpan en voeg de volkoren basmatirijst toe met een ruime hoeveelheid water. Plaats de deksel op de steelpan. Breng aan de kook en zet het vuur lager. Gaar de rijst in ca. 10 minuten. Neem van het vuur en zet aan de kant, laat de rijst verder zwellen.
5. Serveer de rijst met de stoofpot en strooi wat gehakte dragon eroverheen.

Tip: Ook lekker met zoete aardappel in plaats van rijst.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

