



360 gram
groenten per
portie *

Kipdijbeenfilet met groentelinten en tuinkersdressing

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Vandaag maken we een lekkere dressing van tuinkers. Tuinkers, ook wel bekend als sterrenkers of cresson, is het hele jaar door verkrijgbaar. Het is altijd kersvers, want het wordt geleverd in het bakje waarin de tuinkers is gezaaid en gekiemd. De smaak is pittig-aromatisch en lijkt nog het meest op die van mosterd.

25 min | 556 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
Courgette	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Wortel	<i>g</i>	150	300	400	600
Kipdijbeenfilet	<i>g</i>	100	200	300	400
Rode ui	<i>st</i>	1	2	2	3
Knoflookteen	<i>st</i>	1	1	2	2
Tuinkers	<i>bakje</i>	0.25	0.5	1	1
Verse koriander	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1

zelf toevoegen:

Olie	<i>el</i>	1.5	3	4.5	6
Mosterd	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Azijn	<i>el</i>	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. Was de courgette en was of schil de wortel. Schaaf of snijd de groenten in lange linten met een dunschiller, mandoline, kaasschaaf of spiraalsnijder. Doe de groentelinten in een kom, besprenkel met olie, zout en (chili)peper en zet opzij.
2. Verwarm olie of boter in een bakpan. Spreid de kipdijbeenfilet uit, kruid met zout en peper en bak op een middelhoog vuur in 10-12 minuten gaar. Voeg eventueel een scheutje water toe tegen aanbakken.
3. Pel en snipper de ui en knoflook. Verhit olie in een andere bakpan en roerbak de ui, knoflook, wortel- en courgettelinten kort op een hoog vuur.
4. Klop een vinaigrette van mosterd, olijfolie extra vierge, azijn en de tuinkers en druppel de vinaigrette over de groenten. Hak de koriander grof.
5. Serveer de groentelinten met de kipdijbeenfilet en garmeer met de koriander.

Tip: Je kunt de groenten ook in kleine blokjes snijden (brunoise) in plaats van linten en de groenteblokjes roerbakken in een wok of ruime pan.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

