



Rucola stampot

met sticky kipstukjes in tomatensaus

Vandaag een stampot met een twist. Rucola in de stampot is een frisse toevoeging en geeft een lekkere structuur. Erbij sticky kip in tomatensaus. Enjoy!

30 min | 669 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

Knoflookteen	st	1	1	1	2
Kipdijbeenfilet	g	100	200	300	400
Aardappels, kruimig	g	300	600	900	1200
Rode ui	st	1	2	3	4
Tomaat	g	150	300	450	600
Rucola	g	50	100	150	200

zelf toevoegen:

Sojasaus	el	1	2	3	4
Honing	tl	1	2	3	4
Olie	el	0.5	1	1.5	2
Boter	g	10	15	20	25
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 de knoflook. Snijd de kipdijbeenfilet in stukken. Schenk de sojasaus en honing in een kommetje. Pers de knoflook erboven uit. Schep de kip door de marinade en laat afgedekt 10 minuten staan.
2. Breng een pan met water aan de kook. Was of schil de aardappels, snijd in stukken en kook in 15-20 minuten gaar. Giet daarna het water af en vang wat kookvocht op.
3. Pel de ui en snijd in halve ringen. Was de tomaat en snijd klein. Verhit olie in een wok of bakpan en bak de ui en gemarineerde kip 4 minuten aan. Doe de tomaat erbij en bak mee.
4. Was de rucola en snijd kleiner. Stamp de aardappels met een pureestamper en voeg een scheutje kookvocht (of warme melk) en een klontje boter toe. Schep de rucola erdoor. Proef en breng op smaak met zout en peper.
5. Serveer de rucola stampot met de sticky kipstukjes in tomatensaus.

Tip: Houd je van pit? Voeg dan wat sambal toe aan de marinade van de kip.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

