

Smeuïge aardappelpuree met malse kipfilet

en zoete bospeentjes

Bieslook (ook wel pijpgras genoemd) is familie van de ui, prei en knoflook. Het past bij elk soort gerecht waar ook ui bij past. Vandaag combineren wij het met smeuïge aardappelpuree. Erbij lekkere bospeentjes en kipfilet.

30 min | 617 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
Aardappels (kruimig)	**g**	250	500	750	1000
Bospeen	**bos**	0.5	1	1.5	2
Sjalot	**st**	1.5	3	4	6
Kipfilet	**g**	100	200	300	400
Verse bieslook	**st**	0.25	0.5	1	1
zelf toevoegen:					
Olie en boter	**el**	1.5	3	4.5	6
Honing	**tl**	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 of schil de aardappels en snijd klein. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de aardappels in 20 minuten gaar.
2. Verwarm olie in een ruime bakpan. Was of schil de bospeen, halveer in de lengte (of snijd in plakjes) en bak 5 minuten op een hoog vuur. Blus af met een scheutje water, een klontje boter en de honing en laat afgedekt stoven tot de wortels gaar zijn (circa 15 minuten).
3. Pel de sjalot en snijd in partjes. Verhit olie in een andere bakpan en bak de kipfilet met de sjalot op een hoog vuur aan. Temper het vuur en laat afgedekt garen. Breng op smaak met zout en peper en een klontje boter.
4. Snijd de bieslook heel fijn. Giet het water van de aardappels af en stamp met de bieslook, kookvocht (of melk), zout en peper tot een romige puree. Verdeel de aardappelpuree, met de bospeentjes en kipfilet over de borden en druppel de saus van de bospeentjes erover.

Tip: Maak een lekkere jus met een klontje boter en een klein scheutje water. Je kunt de bospeen ook in plakjes snijden en gaar koken in een pan.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief