



350 gram
groenten per
portie *

Blanquette van seizoensgroenten

met kipdijbeenfilet en krieltjes

Een blanquette is een gebonden gladde saus (een dunne ragout) waarin de boter en eventueel het vlees niet bruin mag worden tijdens het kookproces. Blanquette de veau is een echte Franse klassieker met kalfsvlees.

Wij bereiden vandaag een variant met koolrabi, wortel, bleekselderij en kipdijbeenfilet.

45 min | 728 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Krieltjes	g	250	500	750	1000
Sjalot	st	1	2	3	3
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Koolrabi	st	1	1	1.5	2
Wortel	g	100	200	300	400
Bleekselderij	st	0.25	0.5	0.5	1
Kipdijbeenfilet	g	100	200	300	400
Tijm	tl	1	2	3	4
Kerriepoeder	tl	1	2	3	4
Citroen, sap	st	0.25	0.5	0.75	1
zelf toevoegen:					
Bouillon	ml	250	500	750	1000
Boter	g	15	30	45	60
Tarwebloem	el	1.5	3	4.5	6
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 water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de krieltjes, snijd eventueel wat kleiner en kook in 20 minuten gaar. Giet het water af.
2. Maak intussen alle groenten schoon, schil ze en snijd in gelijke stukken. Bereid de bouillon en kook de groenten afgedekt in 15 minuten (beet)gaar in de bouillon. Snijd de kipdijbeenfilet in stukken, breng op smaak met tijm, zout en peper en kook halverwege mee. Zorg daarbij dat de bouillon niet te hard kookt. Breng eventueel verder op smaak met zout en peper. Neem daarna een vergiet om de gekookte groenten en kipfilet te scheiden van de bouillon en vang dit laatste op.
3. Voor een roux smelt je de boter in een pan en voeg je vervolgens de bloem en kerriepoeder toe. Roer dit tot een droog geheel, maar laat niet bruin worden. Schenk dan in delen de bouillon erbij en roer met een garde glad. Voeg tenslotte wat citroensap toe. De saus is als het goed is net wat dunner dan bij een ragout.
4. Doe de groenten en kip terug in de saus, verwarm nog 5 minuten mee zonder de deksel op de pan.
5. Serveer de blanquette met de gekookte krieltjes ernaast. Of schep de krieltjes door de blanquette.

Tip: Ook erg lekker met een laurierblaadje.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

