



330 gram
groenten per
portie *

Kipdijbeenfilet met gebakken sinaasappel

zoete aardappelpuree en spinazie

Zoete aardappel (ook wel bataat genoemd) is één van de oudste groente die we kennen. Het behoort tot de meest gegeten gewassen in de wereld, maar is geen familie van de aardappel. Vandaag stampen we de zoete aardappel met gewone aardappel tot een puree. Heerlijk met zachte kip, zoete sinaasappel en spinazie.

30 min | 834 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Sinaasappel	st	0.5	1	1.5	2
Kipdijbeenfilet	g	100	200	300	400
Aardappels, kruimig	g	150	300	450	600
Zoete aardappel	g	200	400	600	800
Rode ui	st	0.5	1	2	2
Spinazie	g	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1	2	3	4
Boter	el	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. Pel de knoflook. Snijd de helft van de sinaasappel in plakjes en knijp de andere helft uit. Breng de kipdijbeenfilet op smaak met zout en peper. Meng het sinaasappelsap met olijfolie en pers de knoflook erboven uit. Leg de kipdijbeenfilet in de marinade en zet opzij zodat de smaken kunnen intrekken.
2. Was of schil de aardappels en snijd in blokjes. Schil de zoete aardappel en snijd in blokjes. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de aardappels afgedekt in 15-20 minuten gaar.
3. Pel de ui en snijd in partjes. Laat de kipdijbeenfilet uitlekken en bewaar de marinade voor later. Verhit olie in een bakpan en bak de kipdijbeenfilet samen met de ui en sinaasappel plakken op een hoog vuur goudbruin in 8-10 minuten. Voeg een klontje boter toe, schenk tenslotte de marinade erbij en verwarm mee. Laat op een laag vuur nog even pruttelen.
4. Spoel de spinazie in een zeef onder de kraan, laat goed uitlekken en snijd kleiner. Verwarm de helft van de spinazie even mee met de aardappels. Stamp de aardappels met een beetje kookvocht tot een smeuijge puree, schep de overgebleven spinazie erdoor en breng op smaak met peper en zout.
5. Serveer de zoete aardappelpuree met de kipdijbeenfilet, de sinaasappel, spinazie en de heerlijke jus.

Tip: Je kunt de sinaasappelschil ook eventueel raspen en dit verwerken door de marinade.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

