

Kip à la Normande

met dragon-aardappelpuree

Dit klassieke Franse stoofrecept komt uit de Franse regio Normandië. De kip wordt langzaam gegaard in een romige saus. In dit gerecht komen zoete en hartige smaken bij elkaar. Heerlijk in combinatie met de kruidige dragonpuree. Dragon wordt veel gebruikt in de Franse keuken en het aroma doet denken aan anijs. Het is vooral erg lekker bij gevogelte en vis.

45 min | 851 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
Kipdrumsticks	g	120	240	360	480
Gerookte spekreepjes	g	25	50	75	100
Appel	st	0.5	1	1	2
Ui	st	1	2	3	4
Knoflookteen	st	1	2	3	4
Prei	st	1	2	3	4
Wortel	g	100	200	300	400
Verse dragon	st	0.25	0.5	1	1
Crème fraîche	ml	35	65	100	125
zelf toevoegen:					
(Kippen)bouillon	ml	100	200	300	400
Olijfolie	el	1	2	3	4
Mosterd	tl	1	2	3	4
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 in stukken. Kook de aardappels in een pan met water en een snuf zout in 20 minuten gaar. Bereid de bouillon.
2. Verhit olie in een braadpan en bak de kipdrumsticks samen met de spekjes 3-4 minuten op een hoog vuur aan. Kruid met zout en peper. Was de appel, verwijder het klokhuis en snijd in partjes of in grove stukken. Bak de appel kort met de kip mee en schep dan alles uit de pan.
3. Pel de ui en knoflook en snijd in stukken. Halveer de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd klein. Was of schil de wortel en snijd klein. Bak de ui, knoflook, prei en wortel in de pan van de kip totdat het bruin kleurt. Doe dan de kip, spekjes en appel weer terug in de pan en schenk de bouillon, crème fraîche en de mosterd erbij. Laat afgedekt 10-15 minuten garen en roer af en toe. De laatste minuten verwijder je de deksel zodat het vocht een beetje kan verdampen en indikken.
4. Hak de dragon grof. Giet de aardappels af en stamp ze met wat kookvocht (of warme melk en boter) fijn met een pureestamper. Schep de dragon erdoor en kruid met zout en peper.
5. Serveer de dragon-aardappelpuree met de gestoofde kip in romige saus.

Tip: Je kunt de saus ook een beetje binden door een klontje boter en bloem te bakken (roux) en het vocht toe te voegen. Wel goed roeren!

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief