



BBQ Courgette kip met paprika

en gepofte aardappels

Courgette heeft een neutrale smaak en is daarom heel goed te combineren met andere groenten. Biologische courgettes zijn vanwege de langzame groei - niet opgejaagd door kunstmest - langer houdbaar dan gangbare varianten. In samenwerking met Frank Fol de Groentekok®.

35 min | 673 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
Verse rozemarijn	st	0.5	0.5	1	1
Courgette	st	0.5	1	1	2
Puntpaprika	g	150	300	400	600
Kipdijbeenfilet	g	100	200	300	400
Légumaise	g	75	150	225	300
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	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 de aardappels goed schoon en halveer grote exemplaren. Was de rozemarijn, ris de takjes van de steeltjes en hak klein. Pak de aardappels met een beetje rozemarijn in met aluminiumfolie en leg de pakketjes aan de zijkant van de barbecue. Doe het deksel van de barbecue dicht en laat de aardappels 20-30 minuten poffen. Keer regelmatig.
2. Was de courgette en snijd of schaaf in dunne plakken. Halveer de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in stukken. Grill de courgette en paprika bruin.
3. Snijd de kipdijbeenfilet in de lengte doormidden, bedek met plastic folie en klop plat (bv met een deegroller). Kruid de 2 kipfilet escalopes goed met peper, zout en rozemarijn.
4. Beleg de kip escalopes met enkele courgette plakjes en breng op smaak met zeezout. Vouw dicht (prik eventueel vast met tandenstokers), smeer in met olijfolie en grill of bak aan beide zijden gaar in circa 15 minuten.
5. Klop de Légumaise los met een beetje water. Serveer de gepofte aardappels en gegrilde groenten met de courgette kip en lepel de Légumaise erover.

Tip: Je kunt de aardappels ook in de oven poffen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

