



290 gram
groenten per
portie *

Kool-mango salade met aardappels

en kipdijbeenfilet

Bleekselderij zijn jonge, lichtgroene stengels. Stond de bleekselderij vroeger alleen bekend als kookgroente, we zien 'm nu steeds vaker rauw in een frisse salade. Wist je dat deze groente maar 16 calorieën per 100 gram bevat en en voor 95% uit water bestaat? In de Chinese geneeskunde staat bleekselderij bekend als een vochtafdrijvend middeltje. In samenwerking met Frank Fol de Groentekok®.

40 min | 705 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, vastkokend	g	250	500	750	1000
Bleekselderij	st	0.25	0.5	0.75	1
Puntpaprika	g	100	200	300	400
Rode ui	st	1	1	2	2
Mango gedroogd	g	10	20	30	40
Witte kool, gesneden	g	100	200	300	400
Citroen	st	0.25	0.5	0.75	1
Kipdijbeenfilet	g	100	200	300	400
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 of schil de aardappels, snijd in stukken en kook in 20 minuten gaar. Giet het water af.
2. Maak de bleekselderij schoon, snijd hierbij de harde onderkant en het blad af en snijd fijn. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in reepjes. Pel de ui en snijd in flinterdunne ringen. Snijd de mango in kleine stukken.
3. Meng in een grote kom de kool met de paprika, bleekselderij, ui en mango. Besprenkel met olie en citroensap. Meng alles goed door elkaar en breng de salade op smaak met peper en zout. Zet opzij.
4. Verhit de olie (of boter) in een bakpan en bak de kipdijbeenfilet bruin en gaar. Breng op smaak met zout en peper.
5. Serveer de salade met de aardappels en kipdijbeenfilet.

Tip: Je kunt de aardappels ook bakken als je dat lekkerder vindt.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

