



Keto Groente ratatouille met gebakken kip

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Vandaag eten we ratatouille, een Frans gerecht dat bestaat uit gestoofde groenten. Wist je dat het woord 'ratjetoe' (zooitje, mengelmooes) afgeleid is van ratatouille? Ratatouille is namelijk ook een soort mengelmooes omdat je alle groenten door elkaar husselt. Tip: haal de aubergine uit de zak en bewaar deze buiten de koelkast. Let op dit is een ketoëen recept: hoog in vet en laag in koolhydraten.

30 min | 589 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
Ui	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Courgette	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Aubergine	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Tomaat	<i>g</i>	125	250	300	500
Kipdijbeenfilet	<i>g</i>	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Olie	<i>el</i>	1.5	3	4.5	6
Gedroogde tijm	<i>tl</i>	1	2	3	4
Boter	<i>el</i>	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 en snipper de ui en knoflook. Was de courgette, aubergine en tomaat en snijd in blokjes.
2. Verwarm de olie in een bakpan en bak eerst de ui en knoflook 2-3 minuten. Voeg de courgette en aubergine toe en bak nogmaals 4 minuten mee op een hoog vuur. Voeg als laatste de tomaat toe en een klein scheutje water. Kruid met tijm, zout en peper en laat ongeveer 10 minuten pruttelen.
3. Verhit olie in een andere bakpan. Kruid de kip met tijm, zout en peper en bak aan beide kanten krokant. Temper het vuur, voeg een klontje boter toe en bak nog 5-6 minuten totdat de kip gaar en lekker mals is.
4. Serveer de gebakken kipdijbeenfilet met de jus en de groente ratatouille.

Tip: Je kunt een sausje maken van de gemixte tomaten. Serveer de aubergine en courgette als een torentje en schenk dan de tomatensaus erover.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

