



Keto Kipdrumsticks met broccolirijst en gebakken koolrabi

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Koolrabi is het 'neefje' van broccoli en bloemkool. Deze bijzondere groente heeft een pittige smaak en is heel veelzijdig. Je kunt koolrabi rauw eten, koken, smoren, roerbakken... Rauw heeft koolrabi iets weg van radijs, maar de smaak van koolrabi is wat zoeter. We roerbakken de koolrabi zodat deze nog een lekker 'bite' heeft. Let op dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

35 min | 616 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
Kipdrumsticks	<i>g</i>	120	240	360	480
Citroen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Sesamzaadjes	<i>g</i>	10	15	20	25
Regenboog peen	<i>g</i>	75	150	200	300
Koolrabi	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Knoflookteen	<i>st</i>	1	1	2	2
Bosui	<i>bos</i>	0.5	0.5	0.5	1
Broccoli	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
<i>zelf toevoegen:</i>					
(Sesam)olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Paprikapoeder	<i>tl</i>	1	2	3	4
Ketjap	<i>el</i>	1	2	3	4
Boter	<i>el</i>	1	2	3	4
Zout en (chili)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. Verhit olie in een bakpan en bak de kipdrumsticks rondom aan.
2. Maak een sausje van citroensap, paprikapoeder, ketjap, olie, zout en (chili)peper. Voeg het sausje en de roomboter toe aan de pan met de kipdrumsticks. Dek de pan af en bak de kipdrumsticks in circa 20 minuten gaar en goudbruin. Voeg een scheutje water toe voor een lekkere jus. Strooi op het laatst de sesamzaadjes erover.
3. Was of schil de wortel en snijd in dunne plakjes of in blokjes. Schil ook de koolrabi en snijd in blokjes. Verwarm olie in een wok of grote bakpan en roerbak alle groenten 8-10 minuten op een middelhoog vuur. Voeg eventueel een klein scheutje water toe en breng op smaak met zout en (chili)peper.
4. Pel en snipper de knoflook. Was de bosui en snijd in stukken van 2-3 cm. Was de broccoli en snijd heel klein (als dikke rijstkorrels). Verhit olie in een bakpan en roerbak de knoflook, bosui en broccoli enkele minuten op een hoog vuur. Breng op smaak met zout en peper.
5. Serveer de broccoli rijst met de groenten en kipdrumsticks met de jus.

Tip: Je kunt de groenten ook mee stoven met de kipdrumsticks.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

