



250 gram
groenten per
portie *

Romige kip met gnocchi

kastanjechampignons en boerenkool

De combinatie van kip, kastanjechampignons, boerenkool en krokante gnocchi zorgt voor een warme en smaakvolle maaltijd die perfect past bij frisse dagen. Boerenkool is een echte najaars-/wintergroente. In de kou is de plant volledig in zijn nopjes en blijven de bladeren groeien.

20 min | 813 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>	1	2	2	3
Boerenkool	<i>g</i>	125	250	350	500
Kastanjechampignons	<i>g</i>	100	200	300	400
Kipdijbeenfilet	<i>g</i>	100	200	300	400
Crème fraîche	<i>ml</i>	30	65	100	125
Gnocchi	<i>g</i>	200	400	600	800

zelf toevoegen:

Kerriepoeder	<i>tl</i>	1	2	3	4
Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
(kippe)Bouillon	<i>ml</i>	50	100	150	200
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 boerenkool, verwijder eventueel de harde nerven en snijd het blad klein. Was de champignons en snijd in stukken of plakjes. Snijd de kip kleiner en kruid met kerriepoeder, zout en peper.
2. Verhit olie in een wok of grote bakpan en fruit de ui en knoflook 2 minuten. Voeg de kip toe en roerbak enkele minuten op hoog vuur. Bak dan de champignons en boerenkool mee.
3. Verhit ondertussen olie in een andere bakpan en roerbak op een middelhoog vuur de gnocchi goudbruin en knapperig in circa 10 minuten. Schud de pan regelmatig en maak op smaak met zout en peper.
4. Bereid de bouillon en doe samen met de crème fraîche in de pan bij de kip en groenten. Draai het vuur laag en laat 4-5 minuten sudderen.
5. Serveer de gnocchi met een schep van de romige kip en groenten.

Tip: Je kunt ook boerenkoolchips maken door een deel van de gesneden boerenkool met olie, zout en peper ongeveer 10 minuten in de oven te bakken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

