

Gezonde groenten met kip

Made mogelijk gemaakt door project 'Voel je goed' van Stichting Lezen en Schrijven



voor 2 personen



Ingrediënten

De ingrediënten kunnen in elke winkel gekocht worden.
(elke merk is oké)

2 sjalotten	150 gram pastinaak	150 gram koolraap*
Groenten	Groenten	Groenten
150 gram winterwortel	150 gram spruiten	1 eetlepel olijfolie
Groenten	Groenten	Onverzadigd vet Vitamine E
1 limoen	6 aardappelen of 420 gram	150 gram kippendij
Fruit	Vezels Vitamine B6	Eiwitten
nootmuskaat peper	1 eetlepel vloeibare margarine	100 ml halfvolle melk
Geen zout	Onverzadigd vet	Eiwitten Vitamine B2 B12 Calcium

Benodigheden

Snijplank	Groot mes	4 schaaltjes
Eetlepel	2 koekenpannen	Spatel
Rasp	Dunschiller	Pan
Aardappelstamper	Maatbeker	

Recept

Voorbereiding

1. Was uw handen.
2. Was de groenten.
3. Snijd de bovenkant en het kontje van de pastinaak.
4. Snijd de koolraap/knolselderij doormidden.
5. Leg 1 helft weg.
6. Snijd doormidden.
7. Leg 1 helft weg.
8. Snijd de bovenkant en het kontje van de winterwortel.
9. Snijd de bovenkant van de sjalotjes.

Snijden

10. Snijd de sjalotjes in de lengte doormidden.
11. Snijd doormidden.
12. Snijd in stukjes.
13. Snijd de pastinaak in de lengte doormidden.
14. Snijd doormidden.
15. Snijd in reepjes.
16. Snijd de koolraap/knolselderij in plakken.
17. Snijd de harde randjes eraf.
18. Snijd in reepjes.
19. Snijd de spruitjes doormidden.



Recept

20. Snijd de winterwortel in plakjes.
21. Schil de aardappels.

Bakken

22. Doe olijfolie in een koekenpan.
23. Doe de sjalotten in de pan.
24. Bak 2 minuten (fruiten).
25. Doe de pastinaak, koolraap, winterwortel en spruiten in de pan.
26. Doe een paar eetlepels water in de pan.
27. Bak 7 minuten (smoren).

Smaak

28. Maak de limoen schoon.
29. Rasp de schil van de limoen.
30. Strooi dit over de groenten.
31. Snijd de limoen doormidden.
32. Pers de limoen uit boven de groenten.

Koken

33. Doe de aardappels in een pan.
34. Vul de pan tot de helft met water.
35. Kook 20 minuten.



Recept

Bakken

36. Snijd de kip in reepjes.
37. Bestrooi met peper.
38. Doe vloeibare margarine in een koekenpan.
39. Doe de kip in de pan.
40. Bak 10 minuten.

Pureren

41. Giet de gekookte aardappels af.
42. Doe de melk in de pan.
43. Laat de melk koken.
44. Stamp de aardappels fijn.
45. Strooi er peper en nootmuskaat over.
46. Meng dit goed door elkaar.

Afmaken

47. Schep de aardappelpuree op een bord.
48. Schep de kip op het bord.
49. Schep de groenten op het bord.

Eet smakelijk!



Voedingswaarde

	In totaal	Per persoon
Kcal	1192 kcal	596 kcal
Koolhydraten	143,2 gram	71,6 gram
Vetten	35,4 gram	17,7 gram
Waarvan verzadigd	8,8 gram	4,4 gram
Eiwitten	53,5 gram	26,8 gram
Vezels	40,8 gram	20,3 gram
Zout	1,1 gram	0,6 gram



Prijs:

Totaal: €13,29

Per persoon: €6,65

