



Malse bio-kip op spinazie-linzenstoof

met tomaat, kappertjes en citroen



ca. 30min



2 personen

Met dit gerecht waait er een vleugje Griekenland door de keuken. Dat komt door de kruiden die gebruikt worden om de malse biologische kip op smaak te brengen, maar ook door de combinatie van citroen, spinazie en tomaat. De gekookte rode linzen vormen de basis en als spreekwoordelijke kers op de taart bestrooi je het geheel met frizure kappertjes.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 200g rode linzen
- 1 onbehandelde citroen
- 2 tomaten
- 1x biologische kipstukjes
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 200g babyspinazie
- 1 zakje kappertjes

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- citruspers

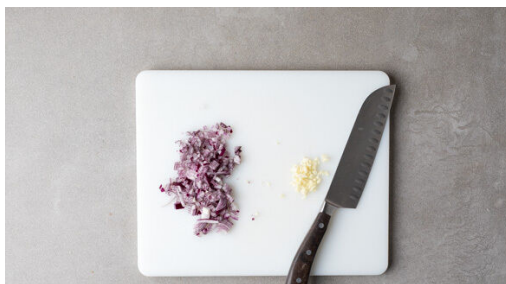
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

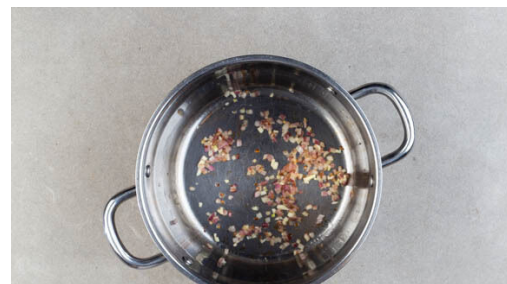
Voedingswaarde per portie

calorieën 710kcal, vet 31.2g, koolhydraten 65.4g, eiwit 54.3g



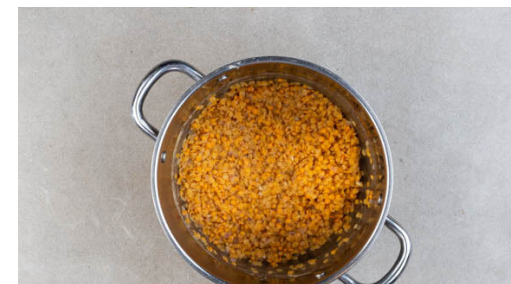
1. Ui snijden

Pel en halveer de **ui** en snijd fijn. Pel de **knoflook** en snijd eveneens fijn.



2. Ui bakken

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Fruit de **helft van de ui** 1-2min. Voeg de **knoflook** toe en bak ca. 1min mee.



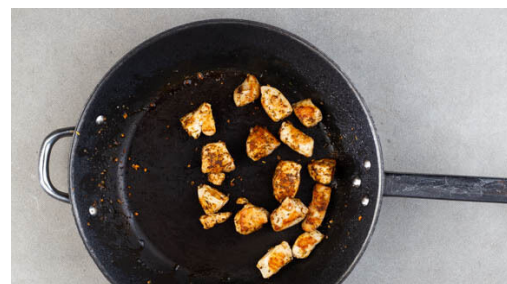
3. Linzen garen

Giet 500ml heet water in de kookpan, roer de **helft van het bouillonpoeder** erdoorheen en voeg de **linzen** toe. Laat 20-25min koken, tot de **linzen** gaar zijn en het water grotendeels opgezogen hebben. Voeg indien nodig meer water toe.



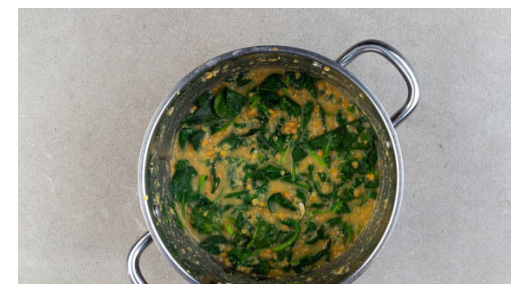
4. Ingrediënten voorbereiden

Halveer de **citroen**, pers **1 helft** uit en snijd de **andere helft** in 2 partjes. Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snijd in blokjes van ca. 1cm.



5. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 2el olijfolie. Bak het **vlees** ca. 2min op één kant, tot het goudbruin kleurt. Schep om en bak nog ca. 2min. Zet het vuur lager, voeg de **helft van de kruidenmix** toe en bak 1-2min op medium tot laag vuur tot het **vlees** gaar is.



6. Linzen verfijnen

Voeg zodra de **linzen** zacht zijn, de **spinazie** toe en laat slinken. Roer er **1el citroensap** door en breng verder op smaak met peper en zout. Verdeel de **linzenstoof** over borden en serveer het **vlees** bovenop. Garneer met de **tomaat**, de **rest van de ui**, de **kappertjes** en geef de **citroenpartjes** erbij.