




Kip met knoflook



-  Bereiden in: pan
-  Voorbereiding: 20 min.
-  Bereiding: 35 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 225 g champignons
- 100 g shii-take champignons
- 2 knoflookteentjes
- 6 lenteuitjes
- 4 kipfilets van elk 100 g
- 25 g bloem
- zout, zwarte peper
- 1 el zonnebloemolie
- 15 g boter
- 300 ml kippenbouillons
- 2 el cream sherry
- 1 el Maïzena
- 1 el tomatenpuree

Voedingswaarde

- 225 kcal / 1070 kj
- 8 g vet
- 33 g eiwit
- 11 g koolhydraten
- 1 g vezels

Wist u dit

De bruine shiitakes worden al eeuwenlang in China gekweekt. Vroeger liet men ze groeien op de stammen van mahonie of eiken.

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Kip met knoflook

Bereiding

- 1 Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes. Borstel de shiitakes schoon en halveer ze. Pel de knoflook en snijd in dunne plakjes. Maak de lente-uitjes schoon en snijd ze in reepjes. halveer de kipfilets.
- 2 Meng bloem en kruiden door elkaar en wentel er de kipfilets door. Verhit olie en boter in een pan en braad daarin de kipfilets 2-3 min. Neem ze uit de pan en houd ze warm.
- 3 Doe champignons en knoflook in de pan en bak ze 5 min. Voeg de kip filets weer toe. Giet de bouillon erbij en breng aan de kook. Laat het geheel nog ca. 20 min. zachtjes koken.
- 4 Roer de maïzena los met sherry en tomatenpuree. Doe over in de pan en verwarm al roerend nog 5 min. mee toot de saus indikt. Breng op smaak en serveer bestrooid met fijngesneden lente-uitjes.

Kooktips

Maak champignons bij voorkeur schoon met een borsteltje of wat keukenpapier. Door de champignons te wassen worden ze sponzig.

Serveren

Server hierbij aardappelpuree die u op smaak brengt met kruidenboter. Een appel- of perentaartje is er een lekker dessert bij.

image not found
<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten