



Kip met sperziebonen

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 4 kipfilets van elk 100 g
- 700 g nieuwe aardappelen
- 250 g sperziebonen
- 1 wortel
- 40 g bloem
- 1/2 tl milde paprikapoeder
- zout, zwarte peper
- 2 el zonnebloemolie
- 600 ml kippenbouillon
- 3 el fijngehakte dille
- 1 el citroensap



Bereiden in: pan



Vorbereiding: 15 min.



Bereiding: 30 min.

Voedingswaarde

- 445 kcal / 1450 kJ
- 25 g vet
- 10 g eiwit
- 56 g koolhydraten
- 4 g vezels

Wist u dit

Paprikapoeder is in verschillende 'scherptes' te verkrijgen. Mild paprikapoeder wordt ook wel edelzoet genoemd. Scherp paprikapoeder wordt in de Nederlandse keuken minder gebruikt.

Textielstraat 13 | 7483 PC Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Kip met sperziebonen

Bereiding

- 1 Borstel de aardappelen onder koud water schoon en halveer ze. Maak de sperziebonen schoon. Schrap de wortel en snijd schuin in plakjes
- 2 Meng de bloem met het paprika poeder, zout en peper. Wentel de kipfilets erdoor. Verhit de olie in een pan. Braad daarin de kipfilets ca. 5 min., keer ze om en braad aan de andere kant nog eens 2-3 min.
- 3 Voeg de rest van het bloemmengsel goed roerend toe. Giet de bouillon erbij en breng aan de kook. Boeg 1 el dille, de aardappelen, sperziebonen en wortel toe. laat het geheel met een deksel op de pan op een laag vuur ca. 20 min. zachtjes koken, tot aan de aardappelen en de kipfilets gaar zijn. Roer er dan het citroensap door. Serveer bestrooid met de rest van de dille.

Kooktips

De filets zijn gaar wanneer er, als u er met de punt van een mes in prikt, vocht uit de filets loopt.

Serveren

Serveer als voorgerecht een heldere bouillon met omelet reepjes. Geef als dessert vanille-ijs met frambozen. Variatie U kunt de dille ook vervangen door verse dragon, fijngehakte tijmblaadjes of door verse rozemarijn.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten