



Romige kippenpasteitjes

 Bereiden in: Pan of wok

 Voorbereiding: 30 min.

 Bereiding: 15 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 2 enkele kipfilets
- 1 bosje lente-uitjes
- 75 g champignons
- 25 g zongedroogde tomaten in olijfolie
- 150 ml crème Fraîche
- 2 el mayonaise
- 2 el fijngehakte gladde peterselie
- zout, zwarte peper
- 8 kant en klare bladerdeeg pasteitjes
- een paar blaadjes sla

Voedingswaarde

- 570 kcal / 2390 kJ
- 40 gram vet
- 24 gram eiwit
- 28 gram koolhydraten
- 2 gram vezels



Romige kippenpateitjes

Bereiding

- 1 Snijd de kipfilets in dunne reepjes. Maak de lente-uitjes goed schoon en snijd ze fijn. Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes. Laat de zongedroogde tomaten uitlekken en vang daarbij 1 el olie op. Snijd de tomaten klein.
- 2 Verhit de opgevangen olie in een pan of wok. Braad daarin de reepjes kipfilet ca.2-3 min.aan.Voeg de tomaten, lenteuitjes, champignons en creme fraiche toe.
- 3 Laat het geheel op een laag vuur ca. 10 min. zachtjes doorkoken tot de vloeistof bijna verdampt is. Neem de pan of wok van het vuur. Roer de mayonaise en peterselie erdoor en breng op smaak. Verdeel de vulling over de pateitjes. Garneer ze met de blaadjes sla en serveer ze direct.

Kooktips

U kunt kant en klare pastei bakjes van bladerdeeg in de supermarkt kopen of bij de warme bakker.

Serveren

Als u de pateitjes als voorgerecht serveert heeft u voldoende voor 8 personen. Schenk er Prosecco bij. Variatie De champignons in dit recept kunt u ook vervangen door aspergekoppen. Voeg deze pas op het laatst toe.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten