

Geglaceerde kippenvleugels

Bereiden in: Pan of wok
Voorbereiding: 5 min.
Bereiding: 30 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 2 knoflookteentjes
- 2 el olijfolie
- 5 el vloeibare honing
- 175 ml droge witte wijn
- zwarte peper
- 12 kippenvleugeltjes
- 1 citroen

Voedingswaarde

- 495 kcal, 2080 kJ
- 29 g vet
- 32 g eiwit
- 20 g koolhydraten
- 0 g vezels

Wist u dit

Vooral uit het gebied rond de Middellandse Zee komen veel verschillende soorten honing, zoals lavendel- of saliehoning. Ze hebben een intensieve smaak.

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



Geglaceerde kippenvleugels

Bereiding

1. Pel de knoflookteentjes en pers ze uit. Verhit de olie in een pan of wok, voeg de knoflook toe en bak deze ca. 1 min. op een laag vuur. Roer er dan de honing en wijn door en breng op smaak met zout en peper.

2. Voeg de kippenvleugeltjes toe en breng het geheel aan de kook. Laat het op een laag vuur zonder deksel ca. 25 min zachtjes koken tot het vlees gaar is en de vloeistof is ingekookt. Keer de kippenvleugeltjes tijdens het koken regelmatig om.

3. Was de citroen onder heet water, wrijf droog en snijd in partjes. Doe de kippenvleugeltjes over op een voorverwarmde schaal, giet de saus erbij en verdeel de citroenpartjes erover. Serveer met gepofte aardappelen en wat kool-wortelsalade.

Kooktips

Zet schaaltjes met water en citroen op tafel voor de vingers, want de vleugeltjes kunnen behoorlijk kleverig zijn.

Serveren

Serveer als voorgerecht gefrituurde champignons met remouladesaus. Walnootijs is er heel lekker dessert bij. Variatie: U kunt dit gerecht ook bereiden met drumsticks. Deze moet u in stap 2 wel 10 min. langer laten pruttelen.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten