

Hongaarse kippenboutjes



-  Bereiden in: Pan
-  Voorbereiding: 15 min.
-  Bereiding: 50 min.

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- 1 kg kippenbout zonder vel
- 2 el milde paprikapoeder
- 1 el bloem
- zout, zwarte peper
- 1 ui
- 2 el zonnebloemolie
- 300 ml hele kippenbouillon
- 100 ml crème fraîche

Voedingswaarde

- 460 kcal, 1925 kJ
- 34 g vet
- 33 g eiwit
- 5 g koolhydraten
- 0 g vezels

Wist u dit

Om het vetgehalte van dit gerecht wat te verlagen, kunt u de crème fraîche ook vervangen door Griekse yoghurt of door zure room.

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



Hongaarse kippenboutjes

Bereiding

- 1 Verdeel de kippenbouten in delen van gelijke grootte. Verhit voorzichtig de paprikapoeder 30 sec. in de pan. Meng in een kom de bloem met de kruiden. Wentel de kip erdoorheen en zet het apart. Bewaar de rest van het bloemmengsel. Pel de ui en snijd in ringen.
- 2 Verhit de olie in de pan. Bak daarin kort de uienringen en neem ze uit de pan. Bak de stukken kip in porties in de pan rondom aan tot ze goudbruin zijn en strooi er de rest van de bloem overheen.
- 3 Doe de uienringen en alle stukken kip in de pan. Giet de bouillon erbij en laat het geheel ca. 35 min. zachtjes doorkoken. Neem de kip uit de pan en houd warm. Meng de crème fraîche met het vocht tot een lichte saus. Serveer de kip met de saus.

Kooktips

Door het bakken van de paprikapoeder komt het aroma goed vrij. Bak het niet te heet, want dan wordt het bitter.

Serveren

Serveer bij de kippenboutjes tagliatelle of andere pasta, en gestoomde sperziebonen of broccoliboompjes. Variatie: Als u van wat scherper eten houdt, kunt u het paprikapoeder ook vervangen door 1-2 el chilipoeder.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten