

Drumsticks in roomsaus

Bereiden in: Pan of wok

Voorbereiding: 15 min.

Bereiding: 50 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 8 kippendrumsticks
- zout, zwarte peper
- 2 grote uien
- 1 knoflookteentje
- 250 g champignons
- 2 el zonnebloemolie
- 2 tl gedroogde Provençaalse kruiden
- 150 ml kippenbouillon
- 2 tl maïzena
- 150 ml droge witte wijn
- 150 ml crème fraîche
- fijngehakte peterselie

Voedingswaarde

- 460 kcal, 1930 kJ
- 32 g vet
- 28 g eiwit
- 8 g koolhydraten
- 1 g vezels

Wist u dit

Provençaalse kruiden zijn meestal een mengsel van basilicum, bonenkruid, laurier, rozemarijn en tijm. Soms zijn ze ook vers in een bundeltje te koop.

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



Drumsticks in roomsaus

Bereiding

1. Breng de kip op smaak met zout en peper. Pel de uien en snijd ze in dunne ringen. Pel de knoflook en snijd fijn. Maak de champignons schoon en snijd ze in dunne plakjes.

2. Verhit de olie in een pan of wok. Braad daarin de drumstick rondom ca. 5 min. aan en neem ze dan uit de pan. Bak de uien ca. 4 min. in het braadvet. Voeg dan de knoflook en de champignons toe en bak ze nog 3 min. mee.

3. Doe de drumsticks weer in de pan of wok. Voeg de Provençaalse kruiden toe en giet de bouillon en wijn erbij. Breng aan de kook en laat het op een laagvuur ca. 40 min. pruttelen.

4. Roer de maïzena los met 1 el crème fraîche. Vermeng dit met de rest van de crème fraîche en de fijngehakte peterselie en voeg toe aan de kip. Laat nog 2-3 min. zachtjes koken. Breng op smaak en serveer direct.

Kooktips

U kunt in plaats van gedroogde kruiden ook verse blaadjes tijm en fijngesneden rozemarijn gebruiken.

Serveren

Serveer bij de kippenpoten aardappelen met een klontje boter en gesmoorde sperziebonen, peultjes of peentjes.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten