



Oosterse kippenvleugeltjes



Bereiden in: Pan



Voorbereiding: 15 min.



Bereiding: 25 min.

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- 450 g kippenvleugeltjes, drumsticks of kippenpoten
- 2 knoflookteentjes
- geraspte schil en sap van 1 citroen
- 2 el chiliolie
- 1 el vijfkruidenpoeder
- 1 el zonnebloemolie
- 1 grote wortel
- 4 stengels bleekselderij
- 4 lenteuitjes
- 2 el lichte sojasaus
- 2 el sherry
- 1 el vloeibare honing

Voedingswaarde

- 285 kcal, 1195 kJ
- 21 g vet
- 15 g eiwit
- 9 g koolhydraten
- 3 g vezels

Wist u dit

Vijfkruidenpoeder, dat oorspronkelijk uit China komt, bestaat traditioneel uit steranijs, kaneel, szechuan peper, kruidnagels en gemalen venkelzaadjes.



Oosterse kippenvleugeltjes

Bereiding

- 1 Prik de kippenvleugeltjes met een vork op een paar plaatsen in. Leg ze in een ondiepe schaal. Pel de knoflookteentjes en pers ze uit. Meng citroenschil, -sap, chiliolie, knoflook en vijfkruidenpoeder dooreen. Bedruppel er de kippenvleugeltjes mee en zet ze een uur afgedekt koud.
- 2 Verhit de olie in een pan. Braad de kippenvleugeltjes in ca. 15 min. goudbruin en keer ze af en toe.
- 3 Maak ondertussen de wortel, bleekselderij en lenteuitjes schoon. Snij de wortel en bleekselderij in dunne reepjes. Snijd de lenteuitjes in dunne ringetjes.
- 4 Giet de sojasaus, sherry en honing bij de kippenvleugeltjes. Roer deze goed om en braad ze nog 5 min. Voeg de groenten toe en verwarm het geheel nog 1 min. Verdeel over 4 voorverwarmde borden en serveer.

Kooktips

Door de vleugeltjes in te prikken, kan de marinade dieper in het vlees doordringen. Bovendien barst het vel niet tijdens het braden.

Serveren

Serveer hierbij knapperig gebakken aardappeltjes of frietjes. Geef als dessert pudding met vruchten compôte of vruchtensaus.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten