



Kip met wintergroenten

 Bereiden in: Pan of wok

 Voorbereiding: 15 min.

 Bereiding: 60 min.

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- 8 kippendrumsticks
- 2 el zonnebloemolie
- 175 g kleine sjalotjes
- 6 kleine wortels
- 175 g kleine witte raapjes
- 2 stengels bleekselderij
- 15 g boter
- 15 g bloem
- 600 ml kippenbouillon
- 1 laurierblaadje
- zout, zwarte peper
- 60 ml slagroom
- 2 el fijngehakte gemengde kruiden

Voedingswaarde

- 695 kcal, 2920 kJ
- 50 g vet
- 50 g eiwit
- 11 g koolhydraten
- 4 g vezels

Wist u dit

Raapjes behoren tot de knolgroenten en zijn verwant aan de koolraap. Raapjes zijn vooral tussen oktober en april lekker vers te verkrijgen.



Kip met wintergroenten

Bereiding

- 1 Spoel de drumsticks af met koud water en dep ze goed droog. Verhit de olie in een pan of wok. Braad daarin de drumsticks ca. 10 min. aan en keer ze af en toe om.
- 2 Pel de sjalotjes. Maak de wortels, raapjes en bleekselderij schoon. Snijd de wortels, raapjes en bleekselderij in stukjes van ca. 2,5 cm groot, maar laat de sjalotjes heel.
- 3 Neem de drumsticks uit de pan of wok. Smelt de boter in de pan of wok en bak daarin de sjalotjes en de overige groenten ca. 5 min. met een deksel op de pan. Roer af en toe goed door.
- 4 Bestuif de groenten met bloem, bak kort mee. Giet de bouillon erbij, breng aan de kook. Voeg de drumsticks en laurier toe en breng op smaak. Laat het mengsel ca. 45 min. koken en roe de slagroom erdoor. Bestrooi met de kruiden.

Kooktips

Roer de slagroom pas kort voor het serveren door het gerecht, en verwarm het dan nog 1 min. Breng op smaak en serveer heet.

Serveren

Serveer hierbij aardappelpuree die u op smaak brengt met kruidenboter. Geef stoofpeertjes of pruimencompôte toe.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten