

Kippendijreepjes met paprika en spinazie

Bereiden in: koekenpan
Voorbereiding: 10 min.
Bereiding: 15 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 600 g kippendij-reepjes
- 1 rode paprika in reepjes
- 1 gele paprika in reepjes
- 1 ui gesnipperd
- 2 teentjes knoflook fijngehakt
- 150 g verse spinazie
- 200 ml kookroom
- 100 ml kippenbouillon
- 1 tl paprikapoeder
- ½ tl gerookt paprikapoeder
- 1 tl tijm
- Peper en zout
- 1 el olijfolie
- 1 klontje roomboter

Voedingswaarde

- Calorieën: ± 520 kcal
- Eiwit: ± 38 g
- Vet: ± 38 g
- waarvan verzadigd: ± 14 g
- Koolhydraten: ± 8 g
- waarvan suikers: ± 5 g
- Vezels: ± 2 g
- Zout: ± 1,2 g

Wist u dit

Dankzij het hogere vetgehalte van kippendij blijft het vlees heerlijk mals en sappig — zelfs als je het iets langer bakt.

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



Kippendijreepjes met paprika en spinazie

Bereiding

1. Bak de kip: Dep de kippendij droog en kruid met peper, zout en paprikapoeder. Verhit olie en boter in een ruime pan. Bak de kipreepjes rondom goudbruin op middelhoog vuur.
   Haal ze kort uit de pan.

2. Groenten fruiten: Fruit ui en knoflook in dezelfde pan. Voeg paprika toe en bak 3–4 minuten mee.

3. Saus maken: Voeg bouillon en room toe. Breng op smaak met tijm en gerookt paprikapoeder.
   Laat 5 minuten zacht inkoken.

4. Afmaken: Doe de kip terug in de pan. Voeg spinazie toe en laat slinken. Laat nog 3–4 minuten zacht pruttelen tot alles gaar en romig is.

Serveren

Jasmijnrijst Tagliatelle Aardappelpuree Of knapperig stokbrood om de saus op te dippen

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten