

Pasteitje kip champignons

Bereiden in: grote pan

Voorbereiding: 20 min.

Bereiding: 10 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 4 bladerdeegpasteitjes
- 300 g kipfilet - 300 kip dijvleesreepjes
- 200 g bruine champignons
- 1 kleine ui, fijngesneden
- 40 g boter
- 40 g bloem
- 400 ml kippenbouillon
- 100 ml kookroom
- 1 tl mosterd
- peper en zout naar smaak
- handje verse peterselie (fijngehakt)

Voedingswaarde

- (per portie / 1 gevuld pasteitje)
- Energie: ± 420 kcal / 1755 kJ
- Vet: ± 24 g
- waarvan verzadigd: ± 11 g
- Koolhydraten: ± 30 g
- waarvan suikers: ± 3 g
- Eiwitten: ± 22 g
- Zout: ± 1,6 g
- Voedingswaarden ragout zonder pasteibakje
- (per 100 g)
- Energie: ± 120 kcal / 500 kJ
- Vet: ± 6 g
- Koolhydraten: ± 5 g
- Eiwitten: ± 11 g
- Zout: ± 0,8 g

Wist u dit

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



Pasteitje kip champignons

Bereiding

1. Kook de kipfilet in licht gezouten water of kippenbouillon ongeveer 12–15 minuten tot deze gaar is. Laat de kip iets afkoelen en trek het vlees daarna met twee vorken in mooie stukjes.

2. Snijd de bruine champignons in plakjes. Smelt de boter in een ruime pan en fruit de ui zachtjes glazig. Voeg de champignons toe en bak deze tot ze mooi goudbruin zijn en hun vocht grotendeels verdampt is.

3. Strooi de bloem over het mengsel en roer goed door zodat een lichte roux ontstaat. Voeg vervolgens beetje bij beetje de warme kippenbouillon toe terwijl je blijft roeren, zodat een mooie gladde en romige saus ontstaat.

4. Doe daarna de stukjes kip in de saus en voeg de room en mosterd toe. Laat het geheel nog 5 minuten zachtjes pruttelen tot een rijk gevulde ragout ontstaat. Breng op smaak met peper, zout en verse peterselie.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten