

Ingrediënten

- 4 kipfilets, in repen gesneden
- 1 theelepel zeezout, plus zout naar smaak
- 1/4 theelepel gemalen zwarte peper, plus meer naar smaak
- 120 gram bloem
- 6 eetlepels olijfolie
- 400 gram champignons, in plakken
- 1 ui, gesnipperd
- 3 teentjes knoflook, geperst
- 3 eetlepels ongezouten roomboter
- 3 eetlepels bloem (voor de saus)
- 300 milliliter kippenbouillon
- 1 eetlepel citroensap
- 250 milliliter slagroom



Recept

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Doe de bloem in een kom.
- Breng de repen kipfilet op smaak met zout en peper en haal ze door de bloem zodat alle kanten zijn bedekt met bloem.
- Verhit 3 eetlepels olie in een grote koekenpan. Als de olie heet is voeg je de kip toe en bak je deze goudbruin. De kip hoeft niet helemaal gaar te zijn, want hij gaat nog de oven in.
- Doe de stukken kipfilet in een ovenschaal en zet de pan opnieuw op het vuur. Voeg weer 3 eetlepels olie toe en bak hierin de champignons en ui totdat ze zacht en bruin zijn. Voeg als laatste de knoflook toe en bak dit nog 1 à 2 minuten mee.
- Doe de groenten bij de kip in de ovenschaal.
- Verhit 3 eetlepels boter in dezelfde koekenpan (als deze diep genoeg is voor al het vocht) of in een steelpannetje.
- Voeg 3 eetlepels bloem toe en roer tot het mengsel goudkleurig is.
- Voeg dan de kippenbouillon, 1/4 theelepel peper en het citroensap toe en meng met een garde.
- Doe als laatste de slagroom erbij en breng op smaak met meer peper en zout.
- Laat de saus iets indikken en giet het dan in de ovenschaal.
- Leg aluminiumfolie over de ovenschaal en zet hem 45 minuten in een voorverwarmde oven.
- Serveer deze romige ovenschotel warm bij aardappel, rijst of pasta.
- Eet smakelijk!

Bron



<https://www.kookfans.nl/recepten/romige-ovenschotel-kip-champignon/>

Info Martine Lycke 25/11/2019

Kippenblokjes omwentelen in bloem met peper en paprika

Boter in pan opwarmen en kippenblokjes aanbakken.

-> in ovenschotel

500 g champignons

250 g oesterzwammen

1 ui

look

Aanbakken in boter (zelfde pan) tot zacht en bruin

-> in ovenschotel

Saus:

3 el boter

3 el bloem

300 ml kippenbouillon (1kl kippenbouillon Knorr)

(1 el citroensap)

Peper

250 ml slagroom

Laten indikken

-> in ovenschotel

180°C – 45 minuten afgedekt met aluminiumfolie

Gedaan 30 minuten open

Opgediend met puree

Fotos

