

Ingrediënten

- 1 groene paprika
- 1 rode paprika
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 thl. kipkruiden
- 1 1 kurkuma
- 1 thl paprikapoeder
- 1 halve thl. zout
- 1 halve thl. peper
- 300 gr. kipfilet
- 2 etl. kipkruiden
- 1 rol bladerdeeg of 1 pakje
- 1 ei
- maanzaad



Bron

KOOKHOEKJE <http://kookhoekjevanxfaatje.nl/kip-bites/>
van xfaatje
Eten..verslavend als geen ander!



Recept

1. Verwarm een scheutje zonnebloemolie in de koekenpan en bak de uien samen met de geperste knoflook mooi lichtbruin.
 2. Voeg de gesneden paprika stukjes erbij en bak het nog even geheel mee.
 3. Strooi vervolgens alle kruiden erbij, roer alles flink samen en laat het geheel gaarbakken op middelmatig vuur.
 4. Wanneer de groenten gaar zijn schep je de gebakken groenten in de keukenmachine en maal je deze ietsjes fijn. Schep de groenten uit de keukenmachine en zet deze even apart.
 5. Snijd de kipfilet in grove stukken, strooi de kipkruiden erbij en wrijf met je handen de kipkruiden goed in de kipfilet.
 6. Voeg de kipfilet vervolgens ook toe in de keukenmachine en maal de kipfilet fijn tot een gehakt. Haal het gemalen kipfilet gehakt uit de keukenmachine en zet deze apart. *Tip! De kip wordt straks goed gaar in de oven, dus je hoeft niet bang te zijn dat de kip rauw blijft.*
 7. Pak de gemalen groenten er weer bij, voeg deze toe aan het kipfilet gehakt en meng geheel samen tot een mengsel.
 8. Haal de bladerdeeg uit de verpakking, rol deze open en snijd de bladerdeeg in tweeën. *Let op! Ik ben er later pas achtergekomen dat de bladerdeeg die ik heb gebruikt helaas alcohol bevat! Dus je kunt ook de vierkante bladerdeeg gebruiken en de bladerdeeg vierkantjes tegen elkaar aanplakken.*
 9. Schep de vulling in een lange strook bovenop de bladerdeeg en let er op dat je de vulling wel iets van de randen afhoudt!
 10. Rol vervolgens de bladerdeeg strak op en knijp de uiteinde goed dicht, zodat de vulling er niet kan uitlopen.
 11. Snijd met een scherp mes schuine stukjes uit de gevulde bladerdeeg en plaats de stukjes op een bekleed bakplaat met bakpapier.
 12. Klop het ei los en strijk hier de kip bites mee in. Strooi er eventueel nog wat maanzaad overheen of wat sesamzaadjes.
 13. Bak de kip bites in een voorverwarmde oven op 180 graden voor ongeveer 30 minuten mooi goudbruin.
-

Info Martine Lycke 10/12/2017

Aanstoven tot bruin met scheutje zonnebloemolie

- 1 Ui
2 Look

- 1 + Rode paprika
1 Groene paprika
1 tl Kurkuma
1 tl Paprikapoeder (Mag zeker meer, en misschien wat sambal en gember toevoegen)
½ tl Zout
½ tl Peper
Goed aanbakken en daarna fijn mixen, apart zetten



- 300 g Kipfilet inwrijven met
1 tl Kipkruiden en ook fijn mixen (Meer !)

Opgediend met

- Zoetzure saus
- Honing / mayo / dillemosterd
- Griekse yoghurt / citroensap / melk / lookpoeder / peterselie

Groenten en kip mengen

Bladerdeeg in 2 snijden
Vullen met kip, goed dichtknijpen
Instrijken met losgeklopt ei
Maanzaad erop
Oven : 180°C - 30 minuten



Fotos

