

Ingrediënten en Recept



Planete Recettes

22 november 2021 · ⚙️

Ragoût léger de poulet

Ingrédients / pour 4 personnes :

- 200 g de pomme de terre
- 600 g de blanc de poulet
- 50 ml de coulis de tomates
- 1 carotte
- 200 ml de bouillon de légumes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de farine
- sel, poivre, curcuma

Préparation de Ragoût léger de poulet plat de grand mère

Épluchez la carotte et coupez-la en rondelle puis coupez la pomme de terre en cubes.

Coupez le blanc de poulet en morceaux puis farinez-les.

Dans une cocotte chauffez l'huile d'olive puis ajoutez 1 cuillère à café rase de curcuma et les morceaux de poulet et laissez dorer.

Ajoutez le vin blanc, les carottes, les pommes de terre et le coulis de tomates, remuez et laissez 3 minutes.

Versez le bouillon, salez, poivre et laissez cuire 20 minutes en remuant de temps en temps.

Servez ensuite votre ragoût avec du riz cuit.



Bron



<https://www.facebook.com/planeterecettes/photos/a.102061165505151/141006271610640?type=3>

Info Martine Lycke

25/08/2022

Vorbereiding:

- 2 wortelen in blokjes
- 3 tal aardappelen in blokjes
- 1 blikje champignons in stukjes snijden

Blokjes kip droogdeppen en mengen met bloem

Bereiding:

- In grote pot (Grootste blauwe met deksel Greenpan)
- Olijfolie en kurkuma
- Daarna ook look toegevoegd
- Kip toevoegen en laten meebakken

Toevoegen:

- Scheutje witte wijn -> aanbaksels losweken
- 2 Wortelen
- 3 Aardappelen
- 1 Doosje Tomato Fritto
- Verse Gember, ongeveer 2cm fijngesneden
- Peterselie
- Lookpoeder
- 1/3 blokje groentebouillon
- 250 ml water
- 30 minuten laten garen (5) tot aardappelen gaar zijn

Bij ons ook geen rijst, vermits reeds aardappelen in de stoofpot verwerkt zitten

Fotos

