

Ingrediënten en Recept

05/06/2023



FionaAtthekitchen

5 juni om 18:59 · 🌐

🍋 Kip in citroenroom met prei en worteltjes 🍋

Vandaag een fris gerecht geïnspireerd door @smaakmenutie!!

Ingrediënten:

300 gr kippenblokjes
35 gr geraspte gran padana
200 ml sojaroom @alpro Cooking Light
2 teentjes knoflook fijngesneden
3 wortelen in blokjes gesneden
1 rode peper fijngesneden
2 preien in ringen gesneden
1/2 kippenbouillonblokje
1 tl gedroogde oregano
Cajunkruiden naar smaak
100 ml water

Kruid de kippenhaasjes met de cajunkruiden en bak ze aan in een beetje olijfolie, haal vervolgens uit de braadpan.

Stoof de knoflook en rode peper aan in dezelfde pan.

Voeg eventueel nog wat extra olijfolie toe.

Voeg de prei toe aan de gestoofde rode peper en knoflook en laat nog wat verder stoven.

Stoom ondertussen de wortelblokjes beetgaar.

Voeg vervolgens de sojaroom, het water, het bouillonblokje, de oregano en het sap van een halve citroen toe aan de gestoofde prei en laat een vijftal min verder stoven op een middelhoog vuur.

Voeg de kip, de gestoomde wortelblokjes en de geraspte kaas toe en laat nog een vijftal minuten verder sudderen.

Ik werkte het gerecht af met een extra sneedje limoen en citroenmelisse.

Superfris en Sanaproof 🍷

🍋 Mooie avond 🍋



Bron



Mathleen Vercammen
En
Fiona At the Kitchen



<https://www.facebook.com/groups/676874102465880/posts/2655440584609212>

https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=pfbid0b3UNot7gnK3ZCRwmcnoSdAvWn6b9h4ZwUDN3iLzU4MeC9fF3gaFb2W2rdQZTN43NI&id=100063560371791

Info Martine Lycke

21/06/2023

Fotos

Kippenfilet inwrijven met cajun kruiden
Bakken in olijfolie
Uit pan nemen en opzijzetten

In pan

Wat water om aanbaksel los te maken
3 wortelen in schijfjes
3 preien gesneden
2 rode chilipepertjes, in zn geheel gelaten
+ ½ kl kippenbouillon
+ 200 ml light room
Verder aanstoven

+ gedroogde oregano
+ gedroogde munt
+ lookgranulaat
+ chilipoeder
+ 3 el citroensap
+ grana padano
+ kipfilet in stukjes gesneden
Wat laten inkoken

Eventueel wat sausbinding toevoegen indien
gewenst

