

Ingrediënten en Recept

Het idee kwam van een Hello Fresh fiche gekregen op de rommelmarkt van Gent UZ

Bloemkoolrijst met ras el hanout, lookpoeder bakken in olijfolie, af en toe wat water toegevoegd om aanbakken te vermijden

Kippenbouten inwrijven met
Bloem, paprika en lookpoeder
Bakken in boter en olijfolie
Als mooi bruinebakken is, hoeft nog niet doorbakken te zijn, opzijzetten

In zelfde pan ui en look aanstoven
Hier rode zoete paprika toevoegen (bij mij uit vriezer) en 2 tal minuten bakken
1 el tomatenconcentré laten meebakken

Daarna
1/2 el rode wijnazijn,
1/4 kippenbouillon blokje
200 ml water
1 el mosterd

Kip in reepjes gesneden terug toevoegen
2 el zure room
Nog bijgekruid met chili
Tot saus mooi gebonden is en kip gaar.
Bij nog wat crispy chili olie van Action

Bron

20/06/2026

Martine Lycke en Hello Fresh

Fotos

