

Kipfilet met bonte pepermix



 Bereiden in: Pan

 Voorbereiding: 20 min.

 Bereiding: 35 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 1 rode paprika
- 1 el bonte peperkorrels
- 4 kipfilets
- 300 ml ongezoet ananassap
- 150 ml kippenbouillon
- 1 el maïzena
- 1 blikje ananasstukjes (425 ml)
- 4 el biogarde-yoghurt
- 1 snufje zout
- fijngehakte peterselie

Voedingswaarde

- 210 kcal / 880 kJ
- 4 g vet
- 30 g eiwit
- 13 g koolhydraten
- 2 g vezels

Wist u dit

Peperkorrels komen oorspronkelijk uit India. De naam 'peper' komt uit het Sanskriet, de oude taal van India. Het woord 'pippali' betekend namelijk bessen.

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Kipfilet met bonte pepermix

Bereiding

- 1 Maak de paprika schoon en snijd in niet te kleine stukken. Plet de peperkorrels in een vijzel. Wrijf er de kipfilets mee in.
- 2 Doe de kipfilets in een grote pan. Voeg de blokjes paprika, ananassap en bouillon toe. Breng aan de kook en laat met een deksel op de pan ca. 30 min zachtjes koken. Keer de kipfilets af en toe om.
- 3 Neem de kipfilets uit de pan en houd ze warm. Roer de maïzena los met wat water en voeg het toe aan het vocht in de pan. Laat het zachtjes koken tot de saus begint in te dikken.
- 4 Zet het vuur lager. Roer er de ananasstukjes en yoghurt door en breng op smaak met zout. Voeg de kipfilets weer toe en verwarm het geheel nogmaals kort. Bestrooi met fijngehakte peterselie en serveer.

Kooktips

Bonte peperkorrels kunt u in de meeste supermarkten kopen. Als u daar niet slaagt, kunt u het ook bij een delicatessenzaak proberen.

Serveren

Serveer er gekookte wilde of langkorrelrijst bij, en een bonte salade met een vinaigrette met verse tuinkruiden.

image not found
<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten