

Korianderkip



 Bereiden in: Wok

 Voorbereiding: 30 min.

 Bereiding: 15 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 4 kieldelen (maakt niet uit welke delen) van elk 250 g
- 600 ml kippenbouillon
- 50 g verse koriander
- 2 knoflookteentjes
- 1 tl suiker
- 1/2 tl zout
- 6 el chilisaus
- 2 el zonnebloemolie
- partjes citroen

Voedingswaarde

- 470 kcal / 1975 kj
- 30 gram vet
- 33 gram eiwit
- 17 gram koolhydraten
- 1 gram vezels

Wist u dit

Koriander komt oorspronkelijk uit Noord-Afrika. Tegenwoordig worden de blaadjes ook veel gebruikt in de Latijns-Amerikaanse en Aziatische keuken.

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



Korianderkip

Bereiding

- 1 Leg de kipdelen in een hoge pan of een wok. Giet de kippenbouillon erbij en breng het geheel aan de kook. Zet het vuur vervolgens lager, doe de deksel op de pan en kook de kipdelen in ca. 25 min. gaar.
- 2 Neem de kipdelen uit de pan en laat ze goed uitlekken. Verwijder het vel van de kip en halveer elk kipdeel. Laat de stukken afkoellen.
- 3 Pureer met een staafmixer de koriander met de gepelde knoflook, suiker, zout en chilisaus tot een fijne pasta. Bestrijk de kipdelen ermee en laat dit 30 min. intrekken.
- 4 Verhit de olie in een pan of wok braad daarin de kipdelen ca. 5 min. tot ze goudbruin en krokant zijn. Serveer de kip heet, of laat eerst afkoelen en serveer dan koud. Garneer met partjes citroen.

Kooktips

U kunt dit gerecht heel goed tot stap 3 een dag eerder bereiden. Laat de kipdelen in dat geval een nacht in de marinade staan

Serveren

Serveer hierbij gekookte rijst en groenten uit de wok. Serveer bijvoorbeeld chocolade ijs met vanillesaus toe.

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

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten