

Kip met abrikozen



 Bereiden in: Pan

 Voorbereiding: 35 min.

 Bereiding: 10 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 100 g gedroogde abrikozen
- 3 sjalotjes
- 2 wortels
- 1 knoflookteentje
- 8 kippenvleugeltjes, kippen drumsticks of kipfilet in stukken
- 150 ml sinaasappelsap
- 60 ml droge sherry
- 1/2 tl kummeloeder
- 1/2 tl korianderoeder
- 1 tl gedroogde tijm
- 2 el olie.2 el bloem
- zout, zwarte peper
- 1 el tomatenpuree
- 375 ml kippenbouillon

Voedingswaarde

- 385 kcal / 1615 kj
- 13 gram vet
- 45 gram eiwit
- 20 gram koolhydraten
- 3 gram vezels

Wist u dit

De tijm die in de tuin groeit, stamt in tegenstelling tot de wilde tijm, uit de landen rond de Middellandse Zee en heeft een intensievere smaak.

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



Kip met abrikozen

Bereiding

- 1 Laat de abrikozen eventueel wellen. Pel de sjalotjes en snijd ze klein. Schrap de wortels en snijd ze in dunne plakjes. Pel het knoflookteentje en pers het uit.
- 2 Doe de kippenvleugeltjes (of andere kip) in een kom met de abrikozen, sjalotjes, knoflook en wortel en voeg sinaasappelsap, sherry specerijen en tijm toe. Meng door elkaar en laat 20 min. staan.
- 3 Neem de kippenvleugeltjes (of andere kip) uit de marinade er in bewaar deze met de groenten. Verhit de olie in een pan of wok en braad daarin de vleugeltjes ca. 5 min. aan Bestuif ze met bloem en braad ze nog ca. 1min.
- 4 Voeg de marinade en de groenten toe en breng op smaak. Roer er de tomatenpuree en bouillon doorheen. Breng aan de kook en laat met de deksel op de pan 25 min. zachtjes koken tot de kippenvleugeltjes gaar zijn.

Kooktips

U kunt de sherry heel goed vervangen door droge witte wijn of door 60 ml extra kippen-bouillon.

Serveren

Bestrooi het gerecht met verse fijngehakte tijm en serveer er gekookte lange korrelrijst of couscous bij.

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

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten