



Geglanceerde drumsticks



Bereiden in: Pan

Vorbereiding: 10 min.



Bereiding: 30 min.

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- 8 drumsticks
- 1 knoflookteentje
- 2 el bruine basterdsuiker
- 2 el donkere sojasaus
- 2 el vloeibare honing
- 2 el appelazijn
- 1 tl droge sherry (fino)
- sap van 1 citroen
- 1/2 tl chilipoeder
- 1/2 tl gemberpoeder
- 2 el olijfolie
- partjes citroen

Voedingswaarde

- 345 kcal, 1450 kJ
- 22 g vet
- 21 g eiwit
- 16 g koolhydraten
- 0 g vezels

Wist u dit

Honing bestaat uit veel verschillende smaken, afhankelijk van de

plantensoort die door de bijen werd bezocht. Ook de kleur kan daardoor variëren.



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



Geglanceerde drumsticks

Bereiding

1
Verwijder met een scherp mes het vel van de drumsticks. Snijd elke drumstick op twee plaatsen schuin in en leg de drumstick naast elkaar in een ondiepe schaal.

2

Pel de knoflook en pers het teentje uit. Meng de knoflook, suiker, sojasaus, honing, azijn, sherry, citroensap en de specerijen in een kom goed dooreen.

3

Bedruppel de drumsticks gelijkmatig met de marinade. Dek de schaal af met plasticfolie en laat de drumsticks ca. 30 min. marineren. Keer de drumsticks tussendoor één keer om.

4

Verhit de olie in een pan. Neem de drumsticks uit de marinade en braad ze op een laag vuur ca. 30 min. rondom bruin. Verdeel de drumsticks over 4 borden en serveer direct, gegarneerd met partjes citroen.

Kooktips

Als u de drumsticks 2-3 uur laat marineren, wordt de smaak nog intensiever. Zet ze dan wel afgedekt in de koelkast.

Serveren

De drumsticks zijn erg lekker bij gekookte rijst en een gemende salade met vinaigrette. Serveer chocolade-ijs als dessert.



Image not found

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



Voor meer recepten ga naar:
www.sameneenkoekopen.nl/recepten