



Zomerse kippenvleugeltjes



Bereiden in: Pan

Vorbereitung: 10 min.



Bereiding: 15 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 8 kippenvleugels en of drumsticks
- 4 el donkere sojasaus
- 1 el bruine basterdsuiker
- 2 el witte wijnazijn
- 4 el tomatenketchup
- partjes citroen
- peterselie

Voedingswaarde

- 280 kcal, 1175 kJ
- 17 g vet
- 24 g eiwit
- 8 g koolhydraten
- 0 g vezels

Wist u dit

Tomatenketchup heeft een zoetzure smaak en wordt gemaakt van gezeefde tomaten of tomatenpuree, wijnazijn, verschillende kruiden en suiker.



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



Zomerse kippenvleugeltjes

Bereiding

1

Spoel de kippenvleugeltjes (drumsticks) af en dep ze goed droog. Vermeng in een kom de sojasaus met de basterdsuiker, wijnazijn en ketchup.

2

Voeg de kippenvleugels toe en bedek ze rondom met de marinade. Laat ze afgedekt ca. 30 min. intrekken.

3

Doe de kippenvleugeltjes met de marinade in een antiaanbakpan en breng het geheel langzaam aan de kook. Zet dan het vuur lager.

4

Laat de kippenvleugeltjes op een laag vuur 10-15 min. zachtjes koken tot het kippenvlees gaar is en de saus is ingedikt.

5

Verdeel de kippenvleugeltjes over 4 borden. Garneer ze met partjes citroen en peterselie en serveer.

Kooktips

Als de saus tijdens het koken te kleverig wordt, kunt u 1-2 el water toevoegen en door de saus roeren.

Serveren

Serveer hierbij gebakken aardappelkoekjes en een gemende salade. Een glas bier smaakt hier heerlijk bij. Variatie: Meng tot slot nog in stap 1 de geraspte schil en het sap van 1 sinaasappel door de marinade.



Image not found

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



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