




Duivelse drumsticks

-  Bereiden in: Pan
-  Voorbereiding: 10 min.
-  Bereiding: 40 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 1/2 tl saffraandraadjes
- 2 knoflookteentjes
- 2 cm verse gember
- 500 ml biogarde-yoghurt
- 8 grote drumsticks
- 2 uien
- 2 el zonnebloemolie
- 50 g boter
- 1 tl kummelzaadjes
- 2 kaneelstokjes
- 5 kruidnagels
- 7 kardamompeulen
- 2 laurierblaadjes
- zout, zwarte peper

Voedingswaarde

- 495 kcal, 2080 kJ
- 35 g vet
- 31 g eiwit
- 14 g koolhydraten
- 1 g vezels

Wist u dit

Kruidnagels zijn de gedroogde bloemknoppen van de kruidnagelboom. Ze hebben een intensieve, langhoudende smaak en worden in hun geheel of gemalen gebruikt.

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



Duivelse drumsticks

Bereiding

- 1 Los de saffraan op in 2 tl heet water. Snijd de knoflook en gember fijn. Meng de saffraan met het vocht in een ondiepe schaal met knoflook, gember en yoghurt. Wentel er de drumsticks door en laat ze 15 min. marineren.
- 2 Pel de uien en snijd ze in ringen. Verhit 1 el olie en 25 g boter in een pan. Braad daarin de drumsticks rondom ca. 5 min. aan. Bewaar de marinade. Neem de drumsticks uit de pan en houd ze warm.
- 3 Verhit 1 el olie en de boter en bak daarin gedurende 1 min. de specerijen. Voeg de uienringen toe en bak ze ca. 10 min. in de specerijen.
- 4 Voeg de drumsticks en marinade toe. Breng het mengsel op smaak en laat het met een deksel op de pan ca. 10 min. sudderen. Neem de deksel van de pan en laat nog 10 min. sudderen. Breng op smaak en serveer.

Kooktips

De drumsticks zijn gaar als het vleesvocht wat er uit loopt als u met een scherp mes in het dikste deel prikt, mooi helder van kleur is.

Serveren

Serveer er gekookte rijst bij en geef als voorgerecht een bladsalade en als dessert een sorbet met zwarte bessen.

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

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten