


Kip met mangosaus

 Bereiden in: pan of wok

 Voorbereiding: 10 min.

 Bereiding: 30 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 1 kleine rode chilipeper
- 600 ml kippenbouillon
- 2 el lichte sojasaus
- sap van 1 limoen
- 4 kipfilets
- 1 rijpe mango
- 50 ml kokosmelk
- 1 tl maïzena
- zout, zwarte peper

Voedingswaarde

- 200 Kcal, 840 kJ
- 6 g vet
- 29 g eiwit
- 7 g koolhydraten
- 1 g vezels

Wist u dit

Mango's sterken het bloed. Pas goed op als u de mango schoonmaakt, want het vruchtvlees laat gele vlekken achter die maar moeilijk te verwijderen zijn.

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 mangosaus

Bereiding

- 1 Halveer de chilipeper in de lengte, verwijder de zaadjes, was de peper en snijd fijn. Doe de peper met de kippenbouillon, sojasaus en limoensap in een wok. Breng aan de kook en laat 2 min. zachtjes koken.
- 2 Leg de kip op het stoomrooster en zet dit op de wok. Doe een deksel erop en stoom de kip in ca. 25 minuten gaar. Giet er eventueel nog wat bouillon bij.
- 3 Schil de mango en snijd het vruchtvlees los van de pit. Pureer het in een keukenmachine. Neem de kipfilets uit de wok en houd ze warm. Giet de bouillon door een zeef. Maak de wok schoon en giet de bouillon er weer in. Voeg de mangopuree en de kokosmelk toe. Roer de maïzena los met wat koud water en voeg toe. Laat ca. 2 minuten zachtjes koken en breng op smaak. Verwarm de kipfilets weer kort mee en serveer direct.

Kooktips

U kunt de kokosmelk eventueel ook vervangen door 2 el geraspte kokos die u los roert in 50 ml melk.

Serveren

Bestrooi de kip met fijngehakte peterselie en een paar partjes limoen. serveer er wilde rijst bij.

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

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten