

# Romige kip met asperges

 Bereiden in: grote pan

 Voorbereiding: 0 min.

 Bereiding: 30 min.

Recept voor 4 personen

## Ingrediënten

- 4 kipfilet
- 500 g aardappelen, gehalveerd
- 175 g groene asperges
- 1 ui, fijngesnipperd
- 2 teentjes knoflook, uitgeperst
- 3 el crème fraîche
- 350 ml kippenbouillon
- 1 el zonnebloemolie
- 1 bosje dragon
- peper en zout

## Voedingswaarde

- Calorieën 357.18 kcal
- Koolhydraten 25.43 g
- waarvan suikers 4 g
- Vet 10.1 g
- waarvan verzadigd 3.41 g
- Proteïnen 39.09 g
- Vezels 4.58 g

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



# Romige kip met asperges

## Bereiding

- 1 De aardappeltjes schillen en beetgaar koken in water met een beetje zout. Giet af en houd warm in de pan.
- 2 De kip naar smaak kruiden met peper en zout. De kip nu samen met de ui en de knoflook aanbraden in de zonnebloemolie.
- 3 Laat de kip aan beide kanten garen.
- 4 Schenk de kippenbouillon over de kip samen met twee takjes dragon. Laat 5 minuten zachtjes koken.
- 5 Draai de kip om en voeg de asperges toe. Laat 3 minuten verder koken.
- 6 Hak de rest van de dragon fijn. Voeg het samen met de crème fraiche toe aan het gerecht.
- 7 Laat enkele seconden al roerend doorwarmen.

Verdeel de kip over de borden en serveer met de verse aardappeltjes (krielaardappeltjes)

image not found

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

Voor meer recepten ga naar:

[www.sameneenkoekopen.nl/recepten](http://www.sameneenkoekopen.nl/recepten)