

Kip met knoflookmayonaise



 Bereiden in: Pan of Wok

 Voorbereiding: 20 min.

 Bereiding: 10 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 2 kipfilets
- 1 bosje lente-uitjes
- 4 knoflookteentjes
- 1 el fijngesneden peterselie
- 1/2 tl dijon-mosterd
- 175 ml olijfolie
- 1 ei
- 2-3 tl citroensap
- zout, zwarte peper
- 1 el sesamzaadjes
- 2 el zonnebloemolie
- 100 gram roerbakmie
- 100 gram peultjes
- 2 el mangochutney
- 2 ons peultjes

Voedingswaarde

- 700 kcal / 2940 kj
- 50 gram vet
- 34 gram eiwit
- 29 gram koolhydraten
- 3 gram vezels

Wist u dit

Citroensap heeft een hoge vitamine C-gehalte. Het is eetlust opwekkend, bloedzuiverend en helpt bovendien tegen misselijkheid en bij spijsverteringsklachten.

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 knoflookmayonaise

Bereiding

- 1 Snijd de kipfilets in dunne reepjes. Maak de lente-uitjes schoon en snijd ze in ringetjes. Pel de knoflook en snijd de teentjes fijn.
- 2 Pureer knoflook, peterselie, mosterd en 2 el olijfolie in een keukenmachine tot een romige crème ontstaat. Voeg het ei, de rest van de olie en het citroensap toe tot de crème de consistentie van mayonaise heeft.
- 3 Rooster de sesamzaadjes in een doge pan of wok tot ze goudbruin zijn. Neem ze uit de pan. Verhit de olie en bak daarin de lente-uitjes ca. 3 min. Voeg de kipreepjes toe en roerbak ze ca. 5 min.
- 4 Voeg de roerbakmie en de peultjes toe. Roer er de mangochutney door. Breng het gerecht op smaak met zout en peper en bestrooi het met sesamzaadjes. Serveer de kip met de knoflookmayonaise.

Kooktips

U kunt ook kant-en-klare mayonaise gebruiken en daar de teentjes knoflook boven uitpersen. Roer er wat fijngesneden peterselie door.

Serveren

Serveer als voorgerecht geblancheerde aspergekoppen met vinaigrette en als dessert verse aardbeien en een kaasplankje.

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

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten