

Kip in witte wijn



 Bereiden in: Pan

 Voorbereiding: 15 min.

 Bereiding: 40 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 8 kippenboutjes of kippenvleugels naar wens
- 200 gram gerookt spek
- 12 sjalotjes of kleine uitjes
- 3 el olijfolie
- zout en zwarte peper
- 1 mespuntje versgeraspte nootmuskaat
- 300 ml droge witte wijn
- 1 bosje gladde peterselie
- 90 ml crème fraîche

Voedingswaarde

- 800 kcal / 3350 kj
- 64 gram vet
- 40 gram eiwit
- 5 gram koolhydraten
- 1 gram vezels
- 0,9 gram natrium

Wist u dit

Als u het vel van de kip verwijdert, vermindert dat het vet-calorieën gehalte van dit gerecht. In plaats van spek kunt u ook magere gerookte ham gebruiken.

image not found

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

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Kip in witte wijn

Bereiding

- 1 Snijd het spek in reepjes. Pel de uien, maar laat ze heel. Verhit de olie in een braadpan, voeg spek en uien toe en bak ze gedurende 5 min. op een hoog vuur, daarbij voortdurend roerend. Neem ze uit de pan en zet apart.
- 2 Doe de kippenboutjes in de pan en bak ze in 8 min. aan elke kant goudbruin. Breng op smaak. Doe de spek en uien weer in de pan en breng het geheel op smaak met nootmuskaat.
- 3 Giet de wijn erbij en verhit 2 min. Laat het vervolgens met een deksel op de pan, af en toe roerend, ca. 20 min. pruttelen. Was de peterselie, dep de blaadjes droog en snijd ze klein.
- 4 Roer voorzichtig de crème fraîche erdoor. Verwarm 5 min. op laag vuur. Verdeel de kip over voorverwarmde borden en bestrooi met peterselie.

Kooktips

Dit gerecht wordt wat goedkoper wanneer u een complete kip gebruikt en deze zelf in stukken knipt. Variatie Voeg wat kleine champignons toe en vervang de sjalotjes door een grote fijngehakte ui.

Serveren

Dit gerecht lijkt op een klassieker uit de Franse keuken. Aardappelgratin en sperziebonen zijn er heerlijk bij.

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

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten