



Kip à la Stroganoff



Dit is een all-timeklassieker voor feesten of om in grote hoeveelheden te maken om uit te delen. Ik bereidde hem nog in grote hoeveelheden tijdens de voorbije kerstvakantie om mijn broers een 3-gangenmenu aan de deur te kunnen bezorgen. Het is écht niet zo moeilijk!

Ingrediënten (voor ongeveer 4 personen):

- 4 kipfilets
- 500 gram champignons (of meer, als je van veel groenten houdt)
- 3 rode paprika's (of gele/oranje, hangt van je smaak af)
- 4 ajuinen
- kippenkruiden
- kippenbouillon (een blokje is prima)
- porto (of sherry of...)
- 1 blikje tomatenpuree
- maïzena of andere sausbinder



Stap 1: Snij elke kipfilet in 3 repen (of niet, als je graag grote stukken hebt). Kruid de kipfilets met kippenkruiden en bak ze in een pan. Leg ze daarna afgedekt opzij.

Stap 2: Snijd de ajuinen, paprika's en champignons in grote, grove stukken. Ajuinen kan je in 8 snijden, champignons in 4 en dan weet je hoe groot de stukken paprika mogen zijn. Als je liever kleine stukjes hebt, dan kan je dat natuurlijk zelf kiezen.

Stap 3: Bak in dezelfde pan de ajuin, vervolgens de paprika en de champignons.

Verkruiemel hierover een bouillonblokje. Later kan je eventueel nog bouillon toevoegen naar smaak. Blus met een stevige scheut porto (naar smaak dus) en de tomatenpuree en laat afgedekt verder stoven.

Stap 4: Als alle groenten zacht zijn, kan je de saus (van het groentenvocht, de porto en de tomatenpuree) eventueel binden met een sausbinder.

Stap 5: Leg de kipfilets weer in de pan en serveer met kroketjes of aardappelnootjes.

Experimenteer gerust met de hoeveelheden groenten. Wij eten graag veel meer groenten, dus bij ons zijn het vaak 2 grote bakjes champignons en 6 paprika's en...

Indien je de saus te sterk vindt, kan je altijd room toevoegen. Dit is meestal wel niet zo gezond, dus doe ik dat liever niet... maar als het feest is, dan mag het al eens wat meer zijn, hé.

Ann Van der Flaas

goede
het boek

uw christelijke boekhandel



hetgoedeboek.be



fb.com/hetgoedeboek

KORTRIJK

056 35 78 99
kortrijk@hetgoedeboek.be

Meensestraat 79
8500 Kortrijk

GENK

089 30 58 86
genk@hetgoedeboek.be

Vennestraat 345
3600 Genk