



Paprikakip met romige saus

Malse kipfilet, licht door de bloem gehaald en goudbruin gebakken, in een romige saus met drie kleuren paprika en gerookt paprikapoeder. Een snel en smaakvol doordeweeks gerecht.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
15'	25'	4	Hoofdgerecht

Ingrediënten

- 4 kipfilets
- peper en zout
- 60 gr bloem
- 2 el olijfolie
- 1 rode paprika, in reepjes
- 1 gele paprika, in reepjes
- 1 groene paprika, in reepjes
- 1 ui, in dunne halve ringen

2 teentjes look, fijngehakt
1 kl gerookt paprikapoeder
125 ml kippenbouillon
125 ml room
enkele takjes verse peterselie, fijngehakt (optioneel)

Bereidingswijze

1. Kruid de kipfilets aan beide zijden met peper en zout. Wentel ze door de bloem en klop het overtollige bloem er lichtjes af.
2. Verhit de olijfolie in een ruime braadpan op middelhoog vuur. Bak de kipfilets goudbruin en gaar, ongeveer 5 minuten per kant. Haal de kip uit de pan en hou warm onder aluminiumfolie.
3. Bak in dezelfde pan de paprikareepjes en de ui op middelhoog vuur tot ze zacht en lichtjes gekleurd zijn, ongeveer 6 minuten. Roer regelmatig.
4. Voeg de look en het gerookte paprikapoeder toe en bak nog 1 minuut tot de geuren vrijkomen.
5. Blus met de kippenbouillon en roer de aanbaksels los van de bodem. Voeg de room toe en breng het geheel al roerend aan de kook.
6. Leg de kipfilets terug in de pan en laat ze op een zacht vuur 5 tot 7 minuten sudderen in de saus zodat alles goed doorwarmt en de smaken samenkomen.
7. Proef de saus en breng indien nodig verder op smaak met peper en zout. Strooi er desgewenst wat verse peterselie over voor het opdienen.

Tip

Het laagje bloem rond de kip zorgt niet alleen voor een mooie goudbruine korst, het bindt ook de saus tot een fluweelzacht geheel. Klop het overtollige bloem goed af, anders klontert de saus.

Lekker met

Rijst, pasta of aardappelpuree

Dranktip

Een soepele witte wijn zoals een Chardonnay of een licht rood zoals een Pinot Noir.