



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'	20'	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 plakjes)

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

Bereidingswijze

- 1.** Kruid de kipfilets met peper en zout en wentel ze door de bloem tot ze licht bedekt zijn.
- 2.** Verhit de olijfolie in een grote pan op middelhoog vuur. Bak de kipfilets aan beide zijden goudbruin en gaar, ongeveer 4 tot 5 minuten per kant. Haal de kip uit de pan en hou apart.
- 3.** Bak in dezelfde pan de paprikareepjes en de ui tot ze zacht en lichtjes gekarameliseerd zijn, ongeveer 5 tot 6 minuten.
- 4.** Voeg de fijngehakte look en het gerookte paprikapoeder toe en bak kort tot de geur vrijkomt, ongeveer 1 minuut.
- 5.** Giet de kippenbouillon en de room in de pan, roer goed door en breng aan de kook.
- 6.** Leg de gebakken kipfilets terug in de pan en laat ze 5 tot 7 minuten sudderen in de saus zodat de smaken mooi samenkomen.
- 7.** Proef en breng indien nodig verder op smaak. Werk af met wat verse peterselie.

Tip

Het laagje bloem rond de kip zorgt niet alleen voor een mooie korst, het bindt ook mee de saus tot een fluweelzacht geheel.

Lekker met

Rijst, pasta of aardappelpuree

Dranktip

Een soepele witte wijn of een licht rood