

Ingrediënten voor 4 personen

500 gram groene asperges - 1
middelgrote ui - 150 gram
sperziebonen - 5 gedroogde
tomaten op olie (uitgelekt) - zout,
peper - 1 theelepel suiker of
honing - 500 gram kipfilet in
reepjes - 2 eetlepels olijfolie - 1 dl
witte wijn - 100 ml crème fraîche
of kookroom - 3 eetlepels in
reepjes gesneden basilicum

Tijd: 10-20 min.
Keuken: Italiaans
Smaak: Zacht en romig
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_keuken: Ja
Vegetarisch: Nee



Kipgeschnetzeltes met groene asperges en gedr.tomaten

Super lekker SLANK-gerecht. We hebben er van gesmuld en heel weinig calorieën (ca. 300 kcal). Voor ons een TOP-recept.

Hulpmiddelen

Wok

Vorbereiding

Ui pellen en snipperen. Asperges wassen en houtige uiteinden afsnijden. Asperges in stukken snijden. Sperziebonen schoonmaken en in stukken snijden. Asperges en sperziebonen in water met zout plm. 5 minuten koken. In zeef doen en uitlekken. Gedroogde tomaten in reepjes snijden.

Bereidingswijze

Olie verhitten in de wok. Kipreepjes hierin snel rondom bruin bakken. Kruiden met peper en zout. Uisnippers toevoegen en mee bakken. Asperges, bonen en gedroogde tomaten toevoegen en alles een paar minuten goed roerbakken. Afblussen met de wijn. Aan de kook brengen. Crème fraîche of kookroom erdoor roeren. Alles aan de kook brengen en iets laten inkoken tot de saus wat dikker wordt. Basilicum erdoor roeren. Saus op smaak maken met peper, zout en wat suiker of honing.

Serveertips

Heerlijk met basmati-rijst.