

Iedere maand een gezond budgetrecept
getipt door studenten KOK van Alfa-college Hardenberg

Kip uit de oven met paprika-roomsaus

Ingrediënten

600 g kipfilet
100 g spekjes
2 paprika's
1 ui
200g champignons
2 el olie
2 el tomatenpuree
250 ml groentebouillon
200 g crème fraîche
1 el mosterd
Zout en peper
1 tl paprikapoeder
Chilipoeder of Cayenne peper

Nodig: ovenschaal



Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor (elektrisch: 200 graden / hete lucht: 180 graden) Maak de paprika en champignons schoon. Snij de paprika in dunne reepjes en de champignons in plakjes. Snipper de ui. Verhit de olie in een pan en fruit de ui. Voeg de spekjes toe en bak deze enkele minuten mee. Meng de tomatenpuree, champignons en paprika erbij en fruit dit aan. Blus af met de groentebouillon. Voeg de crème fraîche toe en breng kort aan de kook. Breng het mengsel op smaak met zout, peper en chilipoeder en roer om. Neem een ovenschaal en vet deze in met olie. Halveer de kipfilet en breng deze op smaak met peper en zout. Bestrijk alle kanten met mosterd en leg de filets daarna in de vorm. Giet de saus over de kipfilets. Zet de vorm in de oven en laat het vlees ca. 30 minuten garen.

Tip: Bij dit gerecht past rijst, aardappelpuree, stokbrood of een frisse salade.

Eet Smakelijk!