

Recept

Ovenschotel met sperzieboontjes en kip

Benodigheden

- ✓ 750 gram sperziebonen
- ✓ bonenkruid
- ✓ zout en peper
- ✓ 3 eetlepels olie
- ✓ 500 gram kipfilet
- ✓ 2 eetlepels boter
- ✓ 5 eetlepels bloem
- ✓ ¼ liter groentebouillon
- ✓ 200 ml slagroom
- ✓ Nootmuskaat
- ✓ 50 gram geraspte kaas
- ✓ 1 ui



Bereiding

Kook de bonen met bonenkruid en zout ongeveer 15 minuten. Daarna goed laten uitlekken. Verhit 1 eetlepel olie en laat de kipfilet 10 minuten bakken. Laat de kip afkoelen en snijd in smalle reepjes. Verwarm de oven voor op 200°C en vet een ovenschaal in. Verhit de boter en voeg hierbij 2 eetlepels bloem. Schenk vervolgens de bouillon en slagroom erbij en breng alles aan de kook. Laat 15 minuten zachtjes koken; wel blijven roeren. Breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat. Roer als laatste de kaas erdoor. Maak de ui schoon en snij in plakken. Haal deze door de rest van de bloem en bak in de overgebleven. Doe de bonen en het vlees in de ovenschaal en schenk de saus erover. Bestrooi de schotel met de gebakken ui. Laat 20 minuten bakken in de oven. Eet smakelijk!

U kunt dit recept tevens vinden in de Vol Smaak flyer van week 8, 2011

EET SMAKELIJK!

