

49. Gstoofde kip met kieltjes

Aantal personen: 4

- • 4 kipfilets
- • 3 eetlepels bloem
- • versgemalen peper
- • 2 middelgrote rode uien
- • 4 eetlepels olijfolie
- • 100 gram magere spekjes in dobbelsteentjes
- • 750 gram voorgekookte krieltjes
- • 2 glazen witte wijn

Snijd de uien in halve ringen en de kipfilets in grove stukken. Vermeng de bloem in een kom met versgemalen peper en zout naar smaak en haal de stukken kip erdoor totdat ze rondom met de gekruide bloem zijn bedekt.

Verhit de olie in een pan en bak hierin de stukken kip rondom aan. Schep ze uit de pan en laat dan de ui, het magere spek al omscheppend, in het achtergebleven braadvet bakken tot de ui glazig is. Voeg de voorgekookte krieltjes en de wijn toe, schep de stukken kip erdoor en laat het geheel op laag vuur zachtjes stoven tot het vocht is verdampt en de kip en krieltjes goed gaar zijn. Af en toe omscheppen. Breng (eventueel) op smaak met versgemalen peper en zout.

. Lekker met een frisse salade.

Bevat per portie van 225 gram: 395 kcal