

KIP MET GROENTEN, EIWITRIJKE NOEDELS EN BOUILLON

Ingrediënten (2 pers.) :

1 portie eiwitrijke noedels	½ ajuin
1 wit van prei	6 kleine kippenfilets
1 wortel	olijfolie
2 stengels selder	bieslook of koriander

Mise en place:

Zet ½ liter water op het vuur en breng aan de kook en voeg ½ blokje kippenbouillon toe. Laat even doorkoken en zet opzij.

Was het wit van de prei en snijd in twee. Snijd in mooie schuine stukken van +/- 2 cm. Schil de wortel, snijdt deze overlans in twee en daarna in gelijke stukken van +/- 2 cm. Schil de selder met een dunschiller en snijd er eveneens schuine stukken van. Schil de ajuin, snijd in twee en daarna in halve ringen van ongeveer ½ cm. Snipper de bieslook of koriander.

Kruid en bak de kippenfilet in een klein beetje olijfolie. Bak licht goudbruin en houd opzij. (Blus eventueel de pan met de kippenbouillon)

Bereiding:

Neem een sauteuse of diepe pan, doe er een eetlepel olijfolie in en laat zacht warmen. Voeg de gesneden wortel toe en laat 3 minuten zacht bakken. Voeg de witte selder en de ui toe en stoof eveneens 3 minuten. Voeg tenslotte de prei toe en laat deze eveneens 3 minuten bakken. Plaats de gebakken kip bij in de pan en bevochtig met een halve liter bouillon en het kippenvocht.

Kook de noedels in gezouten kokend water gedurende 12 minuten. Giet af en zet even aan de kant.

Serveer:

Neem een diep bord, schep de groenten en de kip op en overgiet royaal met de bouillon. Schep een portie eiwitrijke noedels op het bord en werk af met de bieslook of koriander.

