

Dit recept voor kip met citroen-knoflookboter, bereid in één pan, is supermakkelijk te maken. De kippendijen en sperziebonen worden samen met de citroen-knoflookbotersaus in dezelfde pan gebakken. Echt verslavend lekker!

Ingrediënten (4 personen)

- 3-6 kippendijfilets zonder vel en bot
- 450 gram sperziebonen , schoongemaakt
- 3 eetlepels boter , verdeeld of (ghee voor het paleodieet)
- 4 teentjes knoflook , fijngehakt
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 theelepel uienpoeder
- 1/4 theelepel zout en versgemalen zwarte peper
- Sap van een halve citroen + citroenschijfjes, als garnering
- 1/2 kopje (125 ml) kippenbouillon
- 1 eetlepel hete saus (wij gebruikten Sriracha)
- 1/4 theelepel gemalen rode chilivlokken , optioneel
- 1/2 kopje verse gehakte peterselie

Bereiding.

Zo maak je kippendijen in een citroen-knoflookbotersaus in een koekenpan: Dep de kippenbouten droog met keukenpapier. Verwijder overtollig vocht zodat de kip mooi bruin kan worden. Meng in een kleine kom de specerijen: uienpoeder, paprikapoeder, zout en peper. Wrijf de kippenbouten royaal in met het kruidenmengsel. Zet ze opzij terwijl je de sperziebonen klaarmaakt.

Leg de sperziebonen in een magnetronbestendige schaal met 125 ml water en verwarm ze 8-10 minuten in de magnetron, tot ze bijna gaar maar nog knapperig zijn.

Verhit een grote gietijzeren koekenpan op middellaag vuur en smelt 2 eetlepels boter. Leg de gekruide kippenbouten met de bovenkant naar beneden in de hete koekenpan en bak ze tot de huid knapperig is, ongeveer 5-6 minuten. Draai de kippenbouten om en bak ze nog eens 5-6 minuten, tot ze gaar zijn en een vleesthermometer 75 °C aangeeft. Als de kip te snel bruin wordt, zet het vuur dan lager. Pas de baktijd aan de dikte van de kip aan. Leg de kip op een bord en zet apart.

Verhit in dezelfde koekenpan het vuur lager en laat de resterende eetlepel boter smelten. Voeg de gehakte peterselie, knoflook, tabasco, rode chilivlokken en voorgekookte sperziebonen toe en bak dit 4 tot 5 minuten, onder regelmatig roeren, tot het naar wens gaar is. Voeg citroensap en kippenbouillon toe en laat de saus een paar minuten inkoken tot hij iets is ingedikt.

Schuif de sperziebonen opzij, leg de kip terug in de pan met de saus en verwarm het geheel snel. Breng de kip op smaak met peper.

Serveer de kippendijen met citroen-knoflookboter warm, gegarneerd met extra gemalen chilipeper, verse peterselie en eventueel een schijfje citroen. Eet smakelijk!

