

Ingrediënten (4 personen)

- 650 g kipfilet , in reepjes gesneden
- 650 g kleine gele aardappelen , in vieren gesneden
- 1 eetlepel olijfolie
- 3 eetlepels boter , verdeeld
- 5 teentjes knoflook , fijngehakt
- 1 theelepel verse tijm , fijngehakt
- 1 theelepel verse rozemarijn , fijngehakt
- 1 theelepel verse oregano , fijngehakt
- Zout en versgemalen peper
- Gekneusde rode chilipepervlokken , optioneel

De marinade

- 1/4 kopje sojasaus met weinig natrium
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 eetlepel hete saus (ik gebruik graag Sriracha)
- Vers gemalen peper

Waarom je dit recept voor kip en aardappelen geweldig zult vinden.

Snel en makkelijk: Met een kooktijd van slechts 30 minuten is dit kiprecept perfect voor drukke doordeweekse avonden waarop je een smaakvolle maaltijd wilt zonder veel voorbereiding of schoonmaakwerk. Om de maaltijd nog voedzamer te maken, kun je de kip en aardappelen serveren met deze geroosterde spruitjes !

Boordevol smaak:

De knoflook, boter en kruiden vormen een combinatie die ervoor zorgt dat iedereen terugkomt voor een tweede portie.

Bespaart geld: Dit recept is eenvoudig en bevat makkelijk verkrijgbare ingrediënten, waardoor het goedkoper is dan eten afhalen of uit eten gaan in een restaurant. Comfort food: Deze stevige, vullende maaltijd zorgt voor een warm, troostend gevoel, perfect voor een koude avond wanneer u iets wilt opwarmen.

Bereiding.

1. Meng in een grote kom de kipreepjes met sojasaus met een laag natriumgehalte, olijfolie, peper en hete saus. Zet apart om te marineren terwijl je de aardappelen kookt.
2. Kook de aardappelen 8 minuten in kokend gezouten water. Dit versnelt de kooktijd in de pan en zorgt voor een mooi goudbruin korstje op de aardappelen.
3. Meng in een grote koekenpan op middelhoog vuur 1 eetlepel olijfolie en 1 eetlepel boter. Voeg de uitgelekte aardappelen toe als de boter gesmolten is. Kook de aardappelen ongeveer 4 minuten, roer en kook nog eens 4-5 minuten tot de aardappelen goudbruin en gaar zijn. Doe de gebakken aardappelen op een bord en zet apart.
4. Houd dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en voeg de resterende 2 eetlepels boter toe.

Leg de kipreepjes in één laag in de koekenpan en bewaar de uitgelekte marinade voor later. Voeg knoflook en rode chilipepervlokken toe aan de kip. Bak de kipreepjes aan elke kant 1 minuut tot ze mooi bruin zijn - pas de timing aan afhankelijk van hoe u uw gegrilde kip wilt.

TIP: Doe de pan niet te vol als je de kipreepjes bakt, anders krijg je gestoomde kip in plaats van een heerlijk knapperig-gouden korstje op het vlees. Ga indien nodig in porties te werk en zet de gekookte kip apart; je verwarmt alles samen met de aardappelen aan het einde.

5. Roer de overgebleven marinade erdoor en kook met de kip tot de marinade gaar is. Voeg de verse kruiden toe en roer even snel. Doe dan de gebakken aardappelen terug in de pan en verwarm ze. Breng indien nodig op smaak met zout en peper.

6. Haal van het vuur en serveer direct je knoflookboter kip met gebakken aardappelen, garneer met meer gemalen chilipeper, verse kruiden en een snufje parmezaanse kaas over de kip en aardappelen als je dat lekker vindt. Geniet ervan!

TIP: Als je van een saus bij je kip en aardappelen houdt , probeer dan dit: 1 eetlepel mayonaise + 1 eetlepel Sriracha. Het geeft de boel wat pit en is heerlijk!

Hoe je restjes kip en aardappelen kunt bewaren

Bewaar restjes kip en aardappelen in een luchtdichte container in de koelkast tot 2 dagen. Verwarm ze opnieuw in een koekenpan met een paar druppels water om de saus los te maken.