

Kippen ragout (11)

Vorbereidingstijd	Bereidingstijd	Porties	Moeilijkheidsgraad
10 min	50 min	4	gemiddeld

Omschrijving

Brood- en lunchgerechten

Een heerlijk recept dat perfect binnen het Weight Watchers programma past.

Ingrediënten

▪ 100 g Champignons, gedroogde morieljes	0
▪ 400 ml Water, warm	0
▪ 1 laurierblaadje	0
▪ 1 hoeveelheid (naar smaak) Zout	0
▪ 4 witte peperkorrels	0
▪ 500 g Kipfilet, rauw	6
▪ 500 g Asperges, vers of uit blik	0
▪ 1 klp Bouillonpoeder	0
▪ 200 g Doperwtten, diepvries	5
▪ 240 g Rijst, witte, ongekookt, langkorrelrijst	24
▪ 20 g Halvarine, 40% vet	3
▪ 25 g Bloem	2
▪ 100 ml Wijn, wit, droog	2
▪ 250 ml Melk, mager	3
▪ 1 hoeveelheid (naar smaak) Peper	0
▪ 1 scheutje(s) Citroensap	0



Kippenragout

Bereiding

1. Laat de morieljes ca. 30 minuten in 200 ml warm water weken.
2. Giet de morieljes af en vang het vocht daarbij op.
3. Breng 200 ml water, het opgevangen vocht, een laurierblaadje, peperkorrels en ½
4. klp zout aan de kook.
5. Laat de kipfilet daarin op middelhoog vuur ca. 25 minuten zachtjes koken.
6. Schil de asperges en snij in stukjes. Haal het vlees uit de bouillon.
7. Zeef de bouillon en breng aan de kook.
8. Roer het bouillonpoeder erdoor en laat de asperges daarin ca. 10 minuten garen.
9. Voeg de erwtjes en morieljes toe en laat kort mee garen.
10. Kook de rijst gaar, zoals aangegeven op de verpakking.
11. Giet de groente af, vang het vocht daarbij op en meet 250 ml af.
12. Laat de halvarine smelten en roer de bloem erdoor totdat er een roux ontstaat.
13. Voeg een voor een bouillon, wijn en melk toe en roer goed door.
14. Breng aan de kook en laat ca. 10 minuten zachtjes koken.
15. Snij het vlees in grote blokjes, doe met de groente in de saus en verwarm ca. 5 minuten.
16. Breng op smaak met peper, zout en citroensap.
17. Serveer de kippenragout met rijst.