

Stroganoff stoofpotje met champignons en kip

Keto en Zo

Benodigheden:

±400 g kipdijbeenfilet
 kipkruiden of verse peper en zeezout
 2 teentjes knoflook
 1 grote ui
 1 paprika
 400 g (kastanje)champignons
 1-2 tomaten
 roomboter
 1 el (gerookt) paprikapoeder
 ½ tl Keltisch zeezout
 1 klein blikje tomatenpuree
 100 g creme fraiche
 125 ml zelfgemaakte (botten)bouillon
 worcestershiresaus
 konjakpoeder (om te binden)



Bereiden: Snijd de kip in stukjes en strooi er de kipkruiden over. Hak de knoflook fijn. Maak de groenten schoon en snijd ze in grove stukken.

Bak de gekruide kipstukjes in roomboter tot ze een kleurtje krijgen. Voeg dan knoflook, ui en paprika toe en roerbak ze samen met de kip. Doe er het paprikapoeder, zout en de champignons bij en bak het nog even samen door.

Voeg de tomatenpuree, creme fraiche en de bottenbouillon door.

Breng op smaak met worcestershiresaus en eventueel extra kruiden. Bind de saus met het konjakpoeder.

- *Low carb*
 Voor ±4-5 personen.

Opmerking: Tip: Maak een zuivelvrije variant door de creme fraiche weg te laten en wat meer bottenbouillon te gebruiken.