

# Kip met champignons in mosterdsaus

Kip met champignons in mosterdsaus, wat een zaligheid, maar ja ik hou dan ook van sausjes. Zeker zo'n pittige en tegelijkertijd romige saus is niet te versmaden. Wij hebben het koolhydraatarm gehouden en dus extra sperzieboontjes erbij gegeten maar natuurlijk smaakt rijst ook perfect bij dit gerecht.

Voor 2 personen

Bereidingstijd < 30 minuten

## Ingrediënten

- 250 gram kipfilet
- 1 ui
- 400 gram champignons
- 1 teentje knoflook
- 2 flinke eetlepels grove mosterd
- 200 ml kookroom light
- 1 theelepel zout
- Snufje peper
- 1 theelepel milde kerriepoeder
- 2 eetlepels vloeibare bakboter
- Ter garnering: peterselie

# Bereiding kip met champignons in mosterdsaus

1. Snij de kipfilet in blokjes en bestrooi ze met de peper, kerriepoeder en de helft van het zout.
2. Snij de ui in kleine blokjes, de knoflook heel fijn en de champignons in schijfjes.
3. Verwarm de vloeibare bakboter en bak hierin de kipfiletblokjes om en om bruin.
4. Haal de kipfilet uit de pan (gaart later in de saus verder door) en zet dit apart.
5. Bak in de achtergebleven bakboter de ui, knoflook en champignons en voeg naar smaak de andere helft van het zout toe.
6. Zodra de groenten gaar zijn voeg je kipfilet, kookroom en mosterd toe.
7. Zet het vuur wat lager en roer regelmatig goed door voor een aantal minuten.
8. Serveer deze kip met champignons in mosterdsaus met wat peterselie en gekookte sperziebonen.

Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
411	22	6,8	39	11,7	5	2

En ben je net zoals ik dol op allerlei saus bij het eten, maar vermijd je dit omdat het vaak dikmakers zijn, kijk eens op [deze](#) link, sausjes in een lichter jasje.