Kipgehaktballetjes in sherrysaus

Kipgehaktballetjes in sherrysaus. Klinkt lekker toch? Ik kan jullie zeggen het was ook erg lekker. Kipgehakt eten wij steeds vaker, het is van zichzelf wat vettig (kipgehakt wordt gemaakt van kippedijen) en dit zorgt ervoor dat je weinig boter/olie nodig hebt om te bakken en de gehaktballetjes blijven heerlijk smeuig. Sherry, in mijn ogen een ouderwets drankje dat vooral in de jaren 70 (althans zo herinner ik het me) regelmatig op tafel stond. Volgens mij zijn er nu nog weinig mensen die dit als aperitief drinken. Wij ook niet, maar ik zag nog een fles liggen in het wijnrek dus deze gebruikt voor dit heerlijke recept.

Voor 2 personen

Bereidingstijd : < 30 minuten

Ingrediënten

- 400 gram kipgehakt
- 1 theelepel zout
- 1/2 theelepel peper
- 1 theelepel knoflookpoeder
- 3 eetlepels paneermeel
- 2 eetlepels bakboter
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 250 gram kastanjechampignons
- 2 eetlepels olijfolie
- 1/2 eetlepel tijm
- 1 laurierblad

- 200 ml droge sherry
- 100 ml gezeefde tomaten (of 2 eetlepels tomatenpuree en 3 eetlepels water)
- 2 eetlepels maizena

Bereiding kipgehaktballetjes in sherrysaus

1. Meng het kipgehakt met het zout, peper, knoflookpoeder en paneermeel.
2. Rol ze tot kleine balletjes (ongeveer ping-pong bal grootte).
3. Verwarm wat bakboter in een koekenpan en bak de balletjes rondom bruin. Ze hoeven niet gaar te zijn, dit gebeurt later in de saus.
4. Snij de ui en knoflook fijn en de kastanjechampignons in plakjes.
5. Verwarm de olijfolie in een pan en fruit de ui, knoflook en kastanjechampignons aan op middelhoog vuur voor ongeveer 5 minuten, roer regelmatig om.
6. Voeg de tijm, laurierblad, gezeefde tomaten en sherry toe.
7. Zodra de saus warm is voeg je de gehaktballetjes toe.
8. Zet de deksel op de pan en het vuur laag.
9. Laat de saus met balletjes rustig voor 15 minuten pruttelen.
10. Vlak voor het einde maak je een maizena papje en voeg je dit toe aan de saus (vergeet niet het laurierblaadje er uit te halen).
11. Serveer dit lekkere kipgerecht met wat geroosterde wintergroenten.

Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
607	22	3,5	52,5	23	4,3	1,8