

Kippenlevertjes met muscaatwijn

Kippenlevertjes met muscaatwijn, of zoals we in Griekenland zeggen “sikotakia krasato”.

Kippenlever is net zoals veel orgaanvlees ondergewaardeerd. Niet zo bekend in Nederland maar o zo lekker!

Lever bevat veel meer ijzer, koper, selenium, jodium en zink ten opzichte van bijvoorbeeld een karbonade. Gemiddeld 5 a 6x zoveel. Dit is niet erg, maar zoals altijd overdaad schaad. Daarom raad ik aan om niet wekelijks orgaanvlees op het menu te zetten.

Daarentegen bevat lever veel minder vet ten opzichte van diezelfde karbonade.

Voor: 2 personen

Bereidingstijd: 20 minuten

Ingrediënten

- 300 gram kippenlevertjes
- 100 ml muscaatwijn (of eventueel een andere zoete wijn)
- 1 teentje knoflook
- Peper, zout
- Olijfolie
- optioneel: peterselie ter garnering

Bereiding

Check de kippenlevertjes of er nog zeen aan zit (dit is zo taai... dus wegsnijden). Maak de levertjes extra op smaak met een beetje zout en flink wat verse zwarte peper.

Verwarm een flinke scheut olijfolie in de pan en bak de kippenlevertjes rondom.

Snij ondertussen de knoflook in hele kleine blokjes en voeg deze toe.

Laat alles op halfhoog vuur gaar worden. Lever en net zoals al het andere orgaanvlees moet wel gaar zijn, d.w.z. er mag geen bloed meer uitkomen zoals bijvoorbeeld bij een stukje biefstuk. Als je kleine stukjes kippenlevertjes hebt hou dan rekening met ongeveer 10 minuten bakken. Grotere stukken duren uiteraard iets langer.

Voeg op het laatst de wijn toe. Als je het durft flamberen, anders even rustig laten meebakken.

Serveer deze kippenlevertjes met een flinke portie groenten en wat rijst als je wat koolhydraten erbij wilt eten.