

Kip in amandelsaus

Wat heb je nodig

200 gram kipfilet	1 volkoren boterham
2 tomaten	1 eetlepel olie
1 ui	200 ml water
1 teentje knoflook	1 snufje peper
25 gram amandelen (ongezouten)	6 takjes peterselie (3 gram)



Was de peterselie in een zeef onder de koude kraan.
Laat het goed uitlekken.
Pel de ui en snijd de uiteinden eraf.
Snijd de ui in kleine stukjes.



Was de tomaten en dep ze droog met keukenpapier.
Snijd de tomaten in kleine stukjes.,
Snijd de boterham in kleine stukjes.
Leg de stukjes op een bord.



Snijd de uiteinden van het teentje knoflook af.
Pel het teentje knoflook.
Snijd de kipfilet in stukjes.
Strooi de peper over de kip.



Doe de olie in de hapjespan en zet hem op de kookplaat.
Laat de olie warm worden op de middelste stand.
Doe de kipfilet in de hapjespan.
Bak de kip al omscheppend 3 minuten.



Doe de ui bij de kip in de pan.
Bak het al omscheppend 2 minuten.
Doe de stukjes tomaat erbij.
Schenk het water erover en meng alles door elkaar.



Breng het al roerend aan de kook.
Doe het deksel op de pan en zet de kookplaat op de laagste stand.
Laat het 20 minuten zachtjes stoven.
Doe de amandelen in de hakmachine of blender en maal ze fijn.



Doe er het brood, knoflook, peterselie en 3 eetlepels stoofvocht bij.
Maal dit tot een gladde saus.
Doe de saus in de hapjespan en roer alles door elkaar.
Laat het nog 5 minuten zachtjes mee pruttelen.
Serveer het met rijst en tomatensalade.