

Vol-au-vent in de micro

Benodigdheden:

1 dubbele kipfilet – 250 gr gehakt – 1 bakje champignons – 200 ml room – 200 ml melk – 2 splp bloem of maïzena – kipkruiden – 1 kippenbouillonblokje – p+z – 1 citroen

Werkwijze:

1. Snij de kippenfilets in stukjes en rol bolletjes van het gehakt.
2. Doe dit alles in de UltraPro/MicroPlus en plaats er het deksel op.
3. Plaats nu het vlees 10 minuten in de microgolfoven op 750 Watt.
4. Maak vervolgens de saus: 2 dl room+ 2 dl melk + 2 volle soeplepels zelfrijzende bloem en het sap van ½ citroen samen met verkruimeld bouillon blokje in de Quick Shaker/TurboMax.
5. Snij de champignons in schijfjes.
6. Haal vervolgens het vlees uit de microgolfoven, roer alles los en voeg de champignons toe en giet er de saus over.
7. Plaats de vol-au-vent dan opnieuw in de microgolfoven voor 3 minuten op 750 Watt.
8. Roer het vlees nog eens door en plaats dit een laatste keer 3 minuten in de microgolfoven op 750 Watt.

Veel succes met dit recept! Vriendelijke groetjes.

Smakelijk!
Tine Monserez
Tinetupperware@outlook.com