

TRAAG GEGAARDE KIP MET BARBEQUESAUS

Een mens denkt toch graag aan de zon en BBQ

Benodigheden:

1300 gram kippendijenfilets

1 ui

1 teentje knoflook

0,5 kl chilipoeder

8 dl tomatoketchup

1 el worcesterchirsaus (beter gekend als worcestersaus)

7 el bruine suiker (afgestreken)

1 el mosterd

2 à 3 el appelazijn of witte wijnazijn – of 1 el gewone witte azijn

olijfolie – peper en zout

Werkwijze:

Snipper 1 ui fijn en plet 1 teentje knoflook.

Stoof ze gaar in een scheut olijfolie.

Voeg 0,5 kl chilipoeder

8 dl tomatoketchup

1 el worcesterchirsaus (beter gekend als worcestersaus)

7 el bruine suiker (afgestreken)

1 el mosterd

2 à 3 el appelazijn of witte wijnazijn – of 1 el gewone witte azijn

en 3 eetlepels water toe en meng even alles goed dooreen.

Doe nu 1300 gram kip bij de saus en laat alles zo'n 3 uur ZACHTJES sudderen.

T moet alleen zo en dan eens "bloep" doen..... Traag garen dus.

Haal dan het vlees uit de saus en trek het wat uiteen.

Laat eventueel nog even verder of inkoken.

Kruid met peper en zout. Eventueel nog wat Chili.

Lekker met rijst of brood.