

Stoofschotel met kip¹

week 45

Menugang: Hoofdgerecht
Benodigde tijd: 75 minuten (15 min voorbereiden, 60 min stoven)
Aantal personen: 4-5 personen

Ingrediënten

- 6 kippenbouten of kippendijen
- 4 eetlepels olijfolie
- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 1 courgette
- 1 winterwortel
- 200 gr champignons
- 750 ml kippenbouillon
- scheut witte wijn (ca 30 ml)
- blik tomatenblokjes (400 gr)
- 2 eetlepels tomatenpuree
- 1 tl tijm
- 1 tl oregano
- peper en zout
- eventueel 1,5 el maizena (om saus te binden)

Bereidingswijze

1. Bestrooi de kip met peper en zout.
2. Bak de kip in een braadpan met de olijfolie.
3. Als de kip aan beide kanten mooi bruin is haal je deze even uit de pan, zodat je de groenten kunt aanbraden.
4. Snipper de ui en pers de knoflook, bak dit in de braadpan aan. Snijd de wortel in plakjes en de courgette in blokjes. Voeg dit bij de pan en laat het even meebakken. Voeg een scheut witte wijn toe en roer het door. Doe de kip weer in de pan en voeg ook de bouillon, tomatenblokjes, tomatenpuree, tijm en oregano toe. Breng het aan

de kook en laat het 50-60 minuten pruttelen tot de kip gaar is. Snijd de champignons in plakjes en laat deze de laatste 10 minuten meegaren.

5. Als de saus van de stoofschotel met kip niet dik genoeg is, bindt het dan met ongeveer 1,5 eetlepel maizena.

Serveertip:

Serveer de stoofschotel rijst, pasta of brood.

Variatietips:

- In plaats van rijst:
 - Pasta of brood is couscous ook geschikt.
 - Knolselderij, toe te voegen in de laatste 10 minuten. Het gerecht wordt dan een eenpansgerecht.
- Voeg bleekselderij, aubergine en zwarte olijven toe en het is een Mediterraans gerecht.
- Koolhydraat-arm: kook extra groenten los, bijvoorbeeld sperziebonen of spruitjes en met saus eroverheen serveren.



¹ Ingestuurd door Ineke van de Heuvel-Heemskerk: recept en foto afkomstig van www.brendakookt.nl