

Provencaalse kip

Bereiden in: Pan of wok
Voorbereiding: 15 min.
Bereiding: 45 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 1 groene paprika
- 1 grote ui
- 1 knoflookteentje
- 25 g ansjovisfilets uit blik
- 1 in vieren gedeelde kip
- zout, zwarte peper
- 25 g bloem
- 2 el olijfolie
- 150 ml rode wijn
- 1 blik tomaten (425 ml)
- 1 tl gedroogde oregano
- 1 el kappertjes
- blaadjes basilicum

Voedingswaarde

- 485 kcal, 2035 kJ
- 32 g vet
- 36 g eiwit
- 9 g koolhydraten
- 3 g vezels

Wist u dit

Oregano heeft een sterkere smaak dan het gecultiveerde 'zusje' majoraan. Beide helpen bij spijsverteringsklachten zoals een opgeblazen gevoel.

Textielstraat 13 | 7483 PC Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Provencaalse kip

Bereiding

1. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in dunne reepjes. Pel de uien knoflook en snijd ze fijn. Laat de ansjovis goed uitlekken en snijd in stukken.

2. Breng de kipdelen op smaak met zout en peper en bestuif ze met bloem. Verhit 1 el olie in een pan of wok. Braad daarin de kipdelen in ca. 10 min. bruin. Neem ze uit de pan en zet ze apart.

3. Verhit de rest van de olie in een pan of wok. Bak daarin 5 min. de paprika, ui en knoflook. Voeg dan weer de kipdelen en de anjovis toe. Giet de wijn erbij en roer er de tomaten en oregano door.

4. Laat met een deksel op de pan ca. 25 min. pruttelen. Voeg de kappertjes toe en verwarm ze ca. 5 min. mee. Bestrooi met basilicum en serveer.

Kooktips

Als u geen passende deksel bij de pan of wok heeft, kunt u deze ook goed afdekken met een stuk aluminiumfolie.

Serveren

Serveer hierbij aardappeltjes met een klontje boter en gekookte sperziebonen. Stoofpeertjes zijn er een lekker dessert bij.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten