



Kip in kruidige tomatensaus



Bereiden in: Pan



Vorbereiding: 20 min.



Bereiding: 45 min.

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- 25 g gedroogde champignons
- 1 ui
- 2 knoflookteentjes
- 2 el olijfolie
- 4 kipdelen van elk 175 g
- zout, peper
- 1 zakje gezeefde tomaten (370 g)
- 1 blikje tomatenpuree (40 g)
- 1/2 tl gedroogde dragon
- 225 ml rode wijn
- 40 g salami in plakjes
- 1 snufje suiker

Voedingswaarde

- 400 kcal, 1680 kJ
- 28 g vet
- 28 g eiwit
- 6 g koolhydraten
- 2 g vezels

Wist u dit

Als u last hebt van slaapstoornissen kan een zakje gedroogde aromatische kruiden zoals dragon, helpen. Leg het zakje onder uw hoofdkussen.

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



Kip in kruidige tomatensaus

Bereiding

- 1 Week de champignons volgens de aanwijzingen op de verpakking ca. 30 min. in warm water. Pel de ui en knoflook en snijd ze fijn. Verhit de olie in een pan. Braad daarin de kieldelen ca. 10 min rondom bruin, breng ze op smaak en neem ze uit de pan.
- 2 Bak de uien knoflook ca. 3 min. in het braadvet. Voeg dan de champignons met het weekvocht, gezeefde tomaten, tomatenpuree, dragon, wijn en kieldelen toe.
- 3 Beng aan de kook en laat op een laag vuur 25-30 min. zachtjes koken. Voeg de plakjes salami toe en doe er ca. 10 min. voor het gerecht klaar is, een snufje suiker bij.
- 4 Het gerecht is klaar als de kieldelen zacht zijn. Bestrooi ze met wat gladde peterselie en verdeel over 4 voorverwarmde borden.

Kooktips

De smaak van de gedroogde champignons wordt nog sterker als u ze voor het inweken op een snijplank eerst wat kleiner snijdt.

Serveren

Serveer als voorgerecht een schotel van gemengde antipasti, en geeft bij de kip beetgaar gekookte tagliatelle, spaghetti of linguine.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten