



gevlinderde kip



Bereiden in: grote pan / in de oven

Vorbereiding: 30 min.



Bereiding: 1 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 1 gevulde scharrelhoen
- 1 bol knoflook verdeeld in ongepelde teentjes
- 6 sjalotten ongeschild
- klein zakje spruitjes
- 4 zoete aardappels
- 4 winterpeen
- 2 sap van 2 citroenen in plakjes
- 3 takjes rozemarijn
- 150 ml droge witte wijn

Voedingswaarde

-



Image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen

+31 (0)53 436 71 12

info@sameneenkoekopen.nl

www.sameneenkoekopen.nl



gevlinderde kip

Bereiding

1

Begin met het voor verwarmen van de oven op 160c.

2

Snij alle groenten in stukken, niet te klein.

3

Leg de gevlinderde kip in een ovenschaal, verdeel de rozemarijn,

knoflookteentjes, sjalotten, aardappel, spruitjes, wortel, tijm en citroen over de schaal.

4

Besprenkel met de olijfolie, giet daarna de witte wijn erover en dan flink wat grof gemalen peper en wat zout.

5

Dek het af met aluminium folie, Zet voor 1/2 uur in een oven van 160 graden, haal dan de folie eraf en zet het nog voor ongeveer 30 minuten op 200 c terug in de oven, totdat de kip goudbruin en gaar is. Haal uit de oven en laat nog 10 minuten rusten.

Heerlijk!

Kooktips

Kip vlinderen: Een gevulde kip is een kip zonder ruggengraat. Hierdoor komt de gehele kip beter in contact met de hittebron en wordt dus gelijkmatiger verwarmd. U kunt zelf eenvoudig een kip vlinderen. Gebruik hiervoor een stevige schaar of tang. Knip de kip links en rechts van de ruggengraat in en trek de ruggengraat eruit. Draai de kip om en duw hard op het borstbeen en het borstgedeelte tot de kip zo plat mogelijk wordt. Hij ziet er nu uit als een vlinder.

Serveren

U zou er een frisse salade of bonensalade bij kunnen serveren.



Image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>



Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten