

Kip à la Jardinière

Bereiden in: Pan

Voorbereiding: 20 min.

Bereiding: 45 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 4 kipfilets
- 1 el Provençaalse kruiden
- 2 knoflookteentjes
- 2 uien
- 2 kleine courgettes
- 3 paprika's (rood, geel, groen)
- 6 el olijfolie
- 1 blik gepelde tomaten in blokjes (400 g)
- zeezout, zwarte peper uit de molen
- 2 el verse, fijngehakte peterselie
- basilicumblaadjes om te garneren (naar smaak)

Voedingswaarde

- 360 kcal, 1519 kj
- 19 g vet
- 33 g eiwit
- 15 g koolhydraten
- 5 g vezels
- 0,2 g natrium

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



Kip à la Jardinière

Bereiding

1. Bestrooi de kipfilets met de kruiden. Maak de ui en knoflook schoon en snijd in kleine stukjes. Was de groenten. Snijd de courgettes in stukken, halveer de paprika's, maak ze schoon en snijd ze in repen.
   Verhit 2 el olijfolie in een grote pan. Doe de kip erin en bak ca. 18 min. Draai de filets om en bak ze 15 min. aan de andere kant. Neem ze uit de pan en houd ze warm

2. Doe de rest van de olie, de ui, knoflook, courgette en paprika in de pan en bak al roerend in ca. 10 min. tot de groenten zacht zijn.
   Voeg de tomaten met sap toe en breng op smaak.

3. Laat 10 min. doorkoken met de deksel op de pan. Voeg peterselie en de kip toe en laat nog 10 min. doorsudderen. Garneer met de basilicumblaadjes.

Kooktips

Kipfilet is bijzonder mager: Kippenvlees dat nog vel bevat, is wat vetter maar daardoor wel iets sappiger: Variatie In plaats van Provençaalse kruiden kunt u in dit gerecht natuurlijk ook uw eigen lievelingskruiden gebruiken.

Serveren

Bij dit gerecht kunt u heel goed rijst, couscous of een beetje exotischer wilde rijst serveren.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten