

Kip en Wijn

Bereiden in: ovenschaal
Voorbereiding: 20 min.
Bereiding: 90 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 1 hele bofkip ca.1300 gram
- 1 citroen
- 1 prei
- 1 rode paprika
- 1 ui gesnipperd
- 2 teentjes knoflook
- 2 stengels bleekselderij
- Bakje champignons (hoeft niet)
- 2 tomaten
- 2 eetlepels rode wijn (lekkere optie maar kan zonder)
- Kip kruiden VanOnzeBoer
- Zout en peper, wanneer gewenst
- 1 braadzak

Voedingswaarde

- Energie 610,67 kcal
- Koolhydraten 7,90 g
- Eiwitten 67,61 g

Wist u dit

Dat dit een mager recept is...dus wanneer de calorietjes iets minder moeten zijn, zeer geschikt.

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



Kip en Wijn

Bereiding

Voorbereiding

1. Oven voorverwarmen op 180°C.
2. Snij de citroen en snijd deze in 3 of 4 dikke plakken. Stop de plakken in de kip.
3. Snijd de prei in ringen, de paprika, de bleekselderij, de champignons en de tomaten in stukjes. Pel en snipper de ui.
4. Doe de gesneden groenten samen met de geperste teentjes knoflook in de braadzak. Voeg de Kip Kruiden VanOnzeBoer toe.
5. Naar keuze: Doe er nu de 2 eetlepels wijn bij. Houd de zak goed dicht en schud de groenten door elkaar.
6. Leg de zak neer en leg de kip op de groente. Bind de braadzak goed dicht met de bijgeleverde sluitclip.
7. Leg de braadzak in een ovenschaal

Bereidingswijze

Braad de kip nu in de oven in 80-90 minuten gaar. Kerntemperatuur van de borst 70°C Knip 15 minuten voor het verstrijken van de oventijd de zak open zodat de kip[een mooie bruine kleur krijgt.

Serveren

Lekker met sperzieboontjes en gebakken aardappeltjes

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten