



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.



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



Kip en Wijn

Bereiding

Vorbereiding

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



Image not found

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



Voor meer recepten ga naar:
www.sameneenkoekopen.nl/recepten