



kipstooftpot



Bereiden in: slowcooker



Voorbereiding: 15 min.



Bereiding: 300 min.

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- 500 g kipdijfilet (in grove stukken)
- 300 g pompoen (in blokjes, bijv. flespompoen)
- 1 courgette (in halve plakjes)
- 1 ui (gesnipperd)
- 2 teentjes knoflook (fijnggehakt)
- 1 rode paprika (in reepjes)
- 2 stengels bladselderij (in stukjes + wat blaadjes voor garnering)
- 1 blik tomatenblokjes (400 g)
- 1 tl gerookt paprikapoeder
- 1 tl komijn
- ½ tl chilivlokken (optioneel)
- Zout & peper naar smaak
- 100 ml kippenbouillon
- Scheutje olijfolie

Voedingswaarde

•



kipstooftpot

Bereiding

- 1 Snijd alle groenten en kip.

Bereiding in de slowcooker:

- 2 Slowcooker vullen: Doe alles in de slowcooker: kip, pompoen, courgette, paprika, ui, knoflook, kruiden, tomatenblokjes en bouillon. Meng door elkaar.

Garen: Zet de slowcooker op:

Laag: 6–7 uur / Hoog: 3–4 uur

Afmaken: Roer voor het serveren even goed door en breng indien nodig extra op smaak met zout/peper.

Bereiding in de pan:

- 1 Verhit een scheutje olijfolie in een ruime pan.
- 2 Bak de kip rondom goudbruin (hoeft nog niet gaar te zijn). Haal uit de pan.
- 3 Groenten fruiten - Voeg de ui en knoflook toe aan de pan. Fruit 2 minuten - Voeg daarna de pompoen, courgette en paprika toe en bak even mee.
- 4 Toevoegen en kruiden
- 5 Doe de kip terug in de pan. Voeg tomatenblokjes, bouillon en kruiden toe - Roer goed door.
- 6 Stoven - Breng aan de kook, zet dan het vuur laag - Laat met de deksel op de pan 1,5 tot 2 uur zachtjes stoven, tot de kip mals is en de pompoen bijna uit elkaar valt. Af en toe roeren.

Voor beide bereidingswijzen:

Afmaken & serveren

Breng op smaak met peper en zout. Garneer met bladselderijblaadjes.

Serveer met rijst, couscous of brood.- Afmaken & serveren

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten