



Provençalse Kippenbouten

 Bereiden in: grote pan

 Voorbereiding: 15 min.

 Bereiding: 40 min.

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- 4 grote kippenbouten
- 1 gele paprika, in grove stukken
- 1 rode paprika, in grove stukken
- 250 g kerstomaatjes
- 1 kleine broccoli, in roosjes
- 3 sjalotjes, in halve ringen
- 3 takjes verse tijm (of 1 tl gedroogde tijm)
- 2 el olijfolie
- 100 ml droge witte wijn (optioneel)
- 100 ml kippenbouillon
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- Zout en versgemalen peper

Voedingswaarde

- Per persoon (¼ van het recept)
- Energie: ± 750 kcal
- Eiwit: ± 65 g
- Vet: ± 52 g
- Koolhydraten: ± 9 g
- Vezels: ± 3 g

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



Provençalse Kippenbouten

Bereiding

- 1 Kleuren voor smaak: Bestrooi de kippenbouten royaal met zout en peper.
- 2 Verhit olijfolie in een ruime braadpan en bak de bouten rondom goudbruin (± 8–10 minuten). Haal ze even uit de pan.
- 3 De basis: Fruit in dezelfde pan de sjalot en knoflook kort aan. Voeg paprika toe en bak 3–4 minuten mee.
- 4 Samen laten garen: Leg de kippenbouten terug in de pan. Voeg tomaatjes, tijm, bouillon en eventueel witte wijn toe.
Leg de broccoli eromheen.
- 5 Rustig laten sudderen: Deksel op de pan en laat 30–40 minuten zachtjes stoven tot de kip gaar en boterzacht is.
Laat de laatste 10 minuten zonder deksel garen zodat de saus iets kan inkoken.

Serveren

Heerlijk met knapperig brood om in de saus te dippen, of met krieltjes uit de oven. Dit is zo'n pannetje dat u midden op tafel zet. Iedereen pakt wat hij lekker vindt

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten