

Kippenpoot stoofpot



 Bereiden in: grote pan

 Voorbereiding: 20 min.

 Bereiding: 45 min.

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- 4–6 kippenpoten
- 2 uien (grof gesneden)
- 2 teentjes knoflook
- 2 wortels (in plakjes)
- 1 paprika (in stukken)
- 1 courgette (in halve plakjes)
- 150 g champignons
- 2 stengels bleekselderij
- 400 g tomatenblokjes (blik of vers)
- 200 ml kippenbouillon
- 1 el tomatenpuree
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl tijm
- 1 laurierblad
- Handje verse peterselie
- Olijfolie, peper en zout

Voedingswaarde

- Energie: ± 520 kcal
- Eiwitten: ± 38 g
- Vet: ± 28 g
- Waarvan verzadigd: ± 7 g
- Koolhydraten: ± 22 g
- Waarvan suikers: ± 10 g
- Vezels: ± 6 g
- Zout: $\pm 1,8$ g

Wist u dit

Laat de stoofpot gerust wat langer zacht pruttelen - hoe langer, hoe rijker de smaak. Heerlijk met brood, rijst of aardappelpuree.



Kippenpoot stoofpot

Bereiding

- 1 Dep de kippenpoten droog, kruid ze met zout, peper en paprikapoeder.
- 2 Bak ze rondom goudbruin in een grote pan met olijfolie en haal ze eruit.
- 3 Fruit in dezelfde pan de ui en knoflook glazig.
- 4 Voeg wortel, paprika, bleekselderij en champignons toe en bak kort mee.
- 5 Roer de tomatenpuree erdoor en laat even meebakken.
- 6 Voeg de tomatenblokjes, bouillon, tijm en laurier toe.
- 7 Leg de kippenpoten terug in de pan en laat alles 35–45 minuten zachtjes stoven met de deksel schuin op de pan.
- 8 Voeg de laatste 10 minuten de courgette toe.
- 9 Bestrooi met verse peterselie voor het serveren.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten