

Kip in de pot

Bereiden in: grote pan

Voorbereiding: 20 min.

Bereiding: 120 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 1 hele scharrelhoen of kip, of ongeveer 1 tot 1,2 kilo kipdelen
- 3 wortels
- 2 preien
- 2 uien
- 2 stengels bleekselderij
- 4 vastkokende aardappelen
- 2 teentjes knoflook
- 2 laurierblaadjes
- Een paar takjes tijm of peterselie
- Peper en zout
- Eventueel: 2 kruidnagels
- Eventueel: een stukje foelie of een paar peperkorrels

Voedingswaarde

- Energie: ca. 430–520 kcal
- Eiwitten: ca. 35–45 g
- Koolhydraten: ca. 30–40 g
- Waarvan suikers: ca. 7–10 g
- Vetten: ca. 15–23 g
- Waarvan verzadigd vet: ca. 4–6 g
- Vezels: ca. 6–8 g
- Zout: ca. 1,5–2,5 g

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



Kip in de pot

Bereiding

1. Leg de scharrelhoen of kipdelen in een ruime soeppan. Voeg zoveel koud water toe dat de kip net onderstaat. Breng het geheel rustig aan de kook. Schep eventueel schuim van de bovenkant af, zodat de bouillon mooi helder blijft.
2. Maak ondertussen de groenten schoon. Snijd de wortels, prei, bleekselderij en uien in grove stukken. Voeg deze samen met de knoflook, laurier, tijm, peper en zout toe aan de pan. Voor extra smaak kunt u de kruidnagels in een ui steken en mee laten trekken.
3. Zet het vuur laag zodra de bouillon kookt. Laat de kip rustig garen in ongeveer 1 tot 1,5 uur. De bouillon mag zachtjes pruttelen, maar niet hard koken. Juist door rustig garen blijft het vlees mals en krijgt de bouillon een volle, rijke smaak.
4. Schil de aardappelen en snijd ze in grove stukken. Voeg ze de laatste 25 tot 30 minuten toe, zodat ze mooi gaar worden zonder uit elkaar te vallen.
5. Haal de kip voorzichtig uit de pan. Controleer of het vlees goed gaar is; bij kip houden we een kerntemperatuur van minimaal 75 °C aan. Snijd of pluk het vlees in mooie stukken.
6. Serveer de kip samen met de groenten, aardappelen en een flinke lepel van de geurige bouillon. Wilt u het wat feestelijker maken? Zeef dan een deel van de bouillon en roer er een scheutje room of een lepel crème fraîche doorheen voor een zachte saus.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten