




Coq au vin

-  Bereiden in: Pan
-  Voorbereiding: 15 min.
-  Bereiding: 45 min.

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- 1 scharrelhoen verdelen in stukken
- (heeft u nog restjes kip, dan kan dit ook prima)
- 100 gram gerookt spek
- 175 gram sjalotjes
- 6 wortels(peentjes geen winterwortel) in stukken
- 225 gram champignons
- 5 el olijfolie
- 1 el bloem
- zout en zwarte peper
- 1 teentje knoflook
- 300 ml rode wijn
- 1 bouquet garni

Voedingswaarde

- 310 kcal / 1310 kj
- 28 gram vet
- 32 gram eiwit
- 4 koolhydraten
- 1 gram vezels

Wist u dit

Coq au vin is een typisch Frans boerengerecht. Hanen die "uitgediend" waren kwamen met verse groenten, veel kruiden en rode wijn in de pan.

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



Coq au vin

Bereiding

- 1 Snijd het spek in blokjes. Pel de sjalotjes. Maak de champignons schoon. Verhit in een pan 3 el olie. Bak daarin het spek en de sjalotjes ca. 5 min. neem ze uit de pan. Bak vervolgens de champignons 5 min. en neem ze uit de pan.
- 2 Snij of knip de kip in stukken. Verhit de rest van de olie in de pan. Bak daarin de stukken kip ca. 5 min. aan beide kanten bruin.
- 3 Voeg het spek en de sjalotjes weer toe. Pel de knoflook en pers boven de pan uit. Voeg de wijn en het bouquet garni toe. Breng het geheel aan de kook en laat 20 min. sudderen. Voeg de champignons toe en laat nog 10 min. pruttelen. OP het moment dat het vlees zich terugtrekt van het bot is alles goed gaar. Verwijder nu het bouquet garni en u kan dit overheerlijke gerecht serveren. Omdat deze stoofpot zo rijkelijk gevuld is, is alleen rijst al voldoende.

Kooktips

Een bouquet garni bestaat traditioneel uit 3 takjes peterselie, 2 takjes tijm en een laurierblad. De kruiden worden tot een bundeltjes gebonden en meegekookt.

Serveren

Ideeetje: Serveer bij dit gerecht aardappelen uit de oven. Was de aardappelen, halveer ze, bedruppel ze met olijfolie en bestrooi ze met grof zeezout. Bak ze vervolgens ca. 25 min. in de oven.

image not found
<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten