



Kip olijvenpannetje



Bereiden in: Pan

Vorbereiding: 10 min.



Bereiding: 50 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 4 kipdelen
- 1 ui
- 1 knoflookteentje
- 1 groene paprika
- 1 rode paprika
- 50 g boter
- 1 el olijfolie
- 25 g bloem
- 1 el tomatenpuree
- 150 ml rode wijn
- 150 ml kippenbouillon
- 50 g ontpitte zwarte olijven
- 2 el fijngehakte peterselie
- zout, zwarte peper

Voedingswaarde

- 545 kcal, 2290 kJ
- 38 g vet
- 36 g eiwit
- 8 g koolhydraten
- 2 g vezels

Wist u dit

Olijven zijn kleine, pruimvormige vruchten van de olijfboom. Afhankelijk van hun rijpheid zijn ze groen, paars of zwart. Olijven stimuleren de galproductie.



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



Kip olijvenpannetje

Bereiding

1

Verwijder het vel van de stukken kip. Pel de ui en het knoflookteentje. Snijd de ui in achten en pers het knoflookteentje uit. Maak de paprika's schoon, was ze grondig en snijd ze in smalle reepjes.

2

Smelt de boter met de olijfolie in een ruime pan. Braad daarin de kipdelen 5 min. goudbruin en keer de tussentijds af en toe. Voeg de ui, knoflook en de paprikareepjes toe en bak ze 2-3 min. mee.

3

Bestuif het mengsel met bloem en verwarm deze al roerend 1 min. mee. Voeg de tomatenpuree toe en giet er beetje bij beetje de wijn en bouillon bij. Breng aan de kook. Roer er de olijven en de peterselie door en breng op smaak met zout en peper. Zet het vuur lager en laat het mengsel met de deksel op de pan ca. 40 min. zachtjes koken tot de kip gaar is. Serveer heet.

Kooktips

De kip is gaar als het vleesvocht dat eruit loopt als u met een scherp mes in het dikste deel prikt, mooi helder van kleur is.

Serveren

Serveer hierbij stokbrood en een gemende salade met kruidenvinaigrette. Geef een zelfgemaakte tarte tatin als dessert.



Image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>



Voor meer recepten ga naar:
www.sameneenkoekopen.nl/recepten