




Italiaans kippannetje

-  Bereiden in: Pan
-  Voorbereiding: 10 min.
-  Bereiding: 40 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 4 kippenbouten
- 1/2 tl selderijzout
- 1 snufje cayennepeper
- 1 rode paprika
- 1 rode ui
- 1 knoflookteentje
- 2 el olijfolie
- 1 pakje gezeefde tomaten (370 g)
- 1 el rode wijn azijn
- 150 ml rode wijn
- 1/2 tl gedroogde tijm
- 75 g groene olijven zonder pit

Voedingswaarde

- 370 kcal, 1555 kJ
- 24 g vet
- 26 g eiwit
- 5 g koolhydraten
- 3 g vezels

Wist u dit

Selderijzout is kookzout waaraan gedroogde en fijngemalen knolselderij is toegevoegd. Selderijzout zorgt voor een pikant accent aan het gerecht.

image not found

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

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Italiaans kippannetje

Bereiding

- 1 Wrijf de kippenpoten in met de kruiden. Maak de paprika schoon, verwijder de zaadlijsten, en snijd het vruchtvlees in dunne reepjes. Pel de ui en knoflook en snijd ze fijn.
- 2 Verhit de olie in een anti-aanbak pan. Braad daarin de kippenbouten 5 min. aan tot ze goudbruin zijn. Draai ze af en toe om en neem ze uit de pan. Bak de paprika, ui en knoflook 4-5 min. gaar in het braadvet.
- 3 Giet overtollig vet af en doe de kippenbouten bij de groenten. Voeg tomaten, azijn, wijn en tijm toe. Breng het geheel aan de kook en laat met een deksel op de pan op een laagvuur ca. 25 min. zachtjes pruttelen. Meng er dan de olijven door en verwarm het geheel nogmaals 5 min. Bestrooi de kip naar keuze nog met basilicum.

Kooktips

De kippenbouten zijn gaar als het vocht dat eruit de kip loopt als u er met een scherp mes in prikt, helder is.

Serveren

Serveer hierbij spaghetti of tagliatelle met een gemende salade met kruidenvinaigrette. Geef er een glaasje wijn bij.

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

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten