

Kippenboutjes met olijven



 Bereiden in: Pan

 Voorbereiding: 15 min.

 Bereiding: 45 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 4 kippenbouten, scharrelmaiskip of biologisch landhoen
- 2 grote wortels
- 2 grote stengels bleekselderij
- 1 grote ui
- 2 el olijfolie
- 2 el witte wijn
- 1 pak gezeefde tomaten (370 g)
- zout, zwarte peper
- 50 g gntpitte groene oliiven
- 1 el verse rozemarijnnaaldies

Voedingswaarde

- 395 kcal, 1650 kJ
- 26 g vet
- 28 g eiwit
- 13 g koolhydraten
- 4 g vezels

Wist u dit

Rijpe tomaten zijn een uitstekende bron van vitamine C en Betacaroteen. Ze bevatten bovendien weinig calorieën - 1 tomaat bevat er maximaal 10.

image not found

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

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



Kippenboutjes met olijven

Bereiding

- 1** Hak elke kippenbout op de plaats van het gewricht doormidden. Maak de groenten schoon en snijd ze klein. Pel de ui en snipper die.
- 2** Verhit de olie in de pan. Bak de kippenboutjes in porties in ca. 5 min. bruin en neem ze uit de pan.
Fruit de ui in ca. 5 min. in het bakvet. Voeg de groenten toe en laat alles nog 3 min. bakken. Giet de tomaten en de wijn erbij en breng op smaak.
- 3** Leg de kippenboutjes erin en laat alles afgedekt op een laag vuur ca. 15 min. sudderen. Voeg olijven en rozemarijn toe. Laat nog 10 min. sudderen, tot de kippenboutjes gaar zijn.

Kooktips

U kunt dit gerecht ook heel goed van tevoren klaarmaken. Laat het na het koken volledig afkoelen en bewaar het goed afgedekt in de koelkast. Breng het gerecht tijdens het opwarmen nogmaals krachtig op smaak. In plaats van kippenbouten kunt u voor dit gerecht ook heel goed kipfilets gebruiken. De totale bereidingstijd wordt dan ca. 10 min. korter

Serveren

Met gebakken aardappelen en groenten, bijvoorbeeld broccoli of peultjes, vormen deze kippenboutjes een volledige maaltijd.

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

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten