

 Bereiden in: slowcooker

 Voorbereiding: 10 min.

 Bereiding: 150 min.

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- klontje boter in om in te bakken
- 500 g kippendijen
- 1 ui – gesnipperd
- 6 teentjes knoflook – fijngehakt
- 200 g spinazie
- 50 g zwarte olijven
- 150 g zongedroogde tomaat
- 1 el milde mosterd
- 1 tl gedroogde oregano
- 100 ml kippenbouillon
- 50 g Parmezaanse kaas – geraspt
- 150 ml slagroom
- peper en zout

Voedingswaarde

Wist u dit

Wanneer u andere stukken kip gebruikt dan verandert de gaartijd van dit gerecht ook. Kipfilet heeft bijvoorbeeld wat minder lang de tijd nodig dan kippendijen. Houd om te beginnen een tijd aan van 1 uur en 45 minuten voor kipfilet en check dan even de gaarheid. Gebruikt u kippenbouten of andere kipstukken met bot, dan zul je een uur of drie nodig hebben.

Bereiding

- 1 Smelt het klontje boter in een koekenpan en bak hierin de kippendijen rondom goed bruin.
- 2 Leg de kip daarna in de pot van de slowcooker.
- 3 Fruit de ui en knoflook in het achtergebleven bakvet aan en schep ook deze in de slowcooker.
- 4 Doe de spinazie, olijven, zongedroogde tomaat, mosterd, oregano en de kippenbouillon in de pot van de slowcooker. Doe de deksel op de pot en gaar het gerecht 2,5 uur op stand Low. Roer halverwege de gaartijd een keertje door.
- 5 Doe als de kip gaar is de Parmezaanse kaas en slagroom in de pot. Roer goed door tot de kaas is gesmolten. Breng op smaak met peper en zout en serveer met brood, pasta of rijst.

Kooktips

Wanneer u geen slowcooker heeft en u de Toscaanse kip in de pan wilt klaarmaken, gaat u als volgt te werk: Bruin de kippendijen even goed aan en voeg dan alle groenten toe. Bak deze mee tot de spinazie is geslonken en voeg dan de rest van de ingrediënten toe. Laat het geheel 15 minuten zachtjes pruttelen tot de kip helemaal gaar is. U kunt dit het beste doen met de deksel op de pan. Zo weet je zeker dat de kip ook goed gaart. Mocht je de saus te dun vinden dan kun je deze binden met een maizenapapje.

Serveren

serveer met brood, pasta of rijst.

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-ee-n-ko-e-kopen.png>

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten