

Image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/uploads/images/recept/>

Kippendij met olijf en tomaat



Bereiden in: braadpan

Vorbereiding: 30 min.

Bereiding: 15 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 800 g scharrelhoenfilets (of kippendijen)
- 2 rode uien, in dunne ringen
- 3 teentjes knoflook, fijngehakt
- 250 g cherrytomaten, gehalveerd
- 100 g groene olijven (zonder pit)
- 2 tl paprikapoeder
- 1 tl komijn
- ½ tl chilivlokken (optioneel, voor een beetje pit)
- 1 tl gedroogde oregano
- 1 el citroensap

- 3 el olijfolie
- 100 ml kippenbouillon
- Peper en zout naar smaak
- Verse peterselie of basilicum, voor de garnering

Voedingswaarde

-



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

Image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/uploads/images/recept/>

Kippendij met olijf en tomaat

Bereiding

- 1
Marineer de kip – Bestrooi de kip met paprikapoeder, komijn, oregano, citroensap, zout en peper. Laat minimaal 30 minuten marineren.
- 2
Bak de kip – Verhit de olijfolie in een grote pan en bak de kip op middelhoog vuur tot goudbruin aan beide kanten. Haal uit de pan en zet even apart.
- 3
Fruit de uien en knoflook – Voeg de rode uien toe en bak tot ze zacht zijn. Voeg dan de knoflook toe en bak nog een minuutje.
- 4
Stoof met tomaten & olijven – Voeg de tomaten, olijven en chilivlokken toe. Schenk de bouillon erbij en laat 5 minuten zachtjes pruttelen.
- 5
Kip terug in de pan – Leg de kip weer in de pan en laat op laag vuur nog 10 minuten sudderen, zodat alle smaken goed intrekken.
- 6
Serveer met verse kruiden – Garneer met peterselie of basilicum voor extra frisheid.

Kooktips

Maak de maaltijd compleet met deze bijgerechten
Geroosterde rozemarijnardappeltjes – Knapperig van buiten, zacht van binnen.
Lauwarme salade met gegrilde courgette & feta – Een frisse en romige

aanvulling. Vers knapperig stokbrood – Perfect om in de heerlijke saus te dippen. Huisgemaakte citroen-yoghurtsaus – Voor een extra frisse touch bij de kip.



Image not found

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



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