

Pot-au-feu met kip

Ingrediënten 4 pers.

1 kip of 4 kippenpotten
2 dl witte wijn
Boter of olie
2 tomaten
3 uien
3 wortelen
300 g spruiten
500 g vastkokende aardappelen
2 tenen knoflook
2 kippenbouillonblokjes
Takje rozemarijn
Paar takjes tijm
3 blaadjes laurier
1 kruidnagel
peper
zout

Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor tot 160 °C.
- Maak een kippenbouillon van 1 à 2 bouillonblokjes (mag best een beetje hoog op smaak zijn).
- Snijd de kip in stukken en ontvel de delen.
- Kruid ze met peper en zout.
- Smelt een klont boter, olie of een combinatie daarvan in een grote braadpan.
- Kleur de stukken kip rondom in de boter.
- Snijd de tomaten en één in kleine blokjes.
- Schil de overige uien en de wortelen en snijd ze in grove stukken.
- Maak de spruiten schoon.
- Haal de kip uit de pan.
- Stoof de fijngesneden uien in dezelfde het vet dat achterblijft en knoflook tot ze glazig zijn.
- Voeg de stukjes tomaat toe en stoof mee tot ze opgelost zijn.
- Voeg ook de rest van de uien, de spruiten en de wortelen aan toe.
- Schil en was de aardappelen grondig en snijd ze in stukken.
- Stoof ze met de groenten.
- Leg de rozemarijn, tijm, kruidnagel en laurier in de pan.
- Leg er de stukken kip weer bij en blus met witte wijn en bouillon. Groenten en kip moeten niet helemaal onderstaan. Beter een beetje bijvullen halverwege dan een te nat gerecht.
- Kruid met peper en zout.
- Zet de braadpan met deksel 35 tot 40 minuten in de voorverwarmde oven.

Hulpmiddelen

Braadpan geschikt om in de oven te zetten.
Oven

Tips

- 'Speel' met de groenten. Je kunt bijna alle stevige groenten toevoegen. Denk aan bijvoorbeeld sperziebonen, witte kool, zilveruitjes of paprika.
- Je kunt de aardappelen ook apart koken en serveren, weglaten of vervangen door koolhydraatarme alternatieven zoals knolselderij of kikkererwten.
- Ook lekker met kikkererwtenpasta.
- Je kunt het gerecht ook stoven op het gasfornuis als je geen oven hebt. Kijk dan uit voor aanbranden.

Bron

Eigen recept