

# Recept: Mediterraans kippenstoofpotje



Aantal personen:

**4 personen**



Tijd:

50 minuten



Moeilijkheidsgraad



## Ingrediënten

## Hoeveelheid

## Mise en Place

Zorg ervoor dat alle ingrediënten klaarliggen.

### Voor het Mediterraans Kippenstoofpotje

<input type="checkbox"/> Kippendij	4	goed droog deppen
<input type="checkbox"/> Olijfolie	2 el	
<input type="checkbox"/> Grote ui	1 stuk	Fijngesnipperd
<input type="checkbox"/> Teentjes knoflook	3 stuks	Fijngehakt
<input type="checkbox"/> Tomatenpuree	2 eetlepels	
<input type="checkbox"/> Tomatenblokjes	750 g	In blokjes gesneden
<input type="checkbox"/> Rode paprika	2 stuks	In blokjes gesneden
<input type="checkbox"/> Aubergine	1	In blokjes gesneden
<input type="checkbox"/> Courgette	1	In blokjes gesneden
<input type="checkbox"/> Krielaardappelen	200g	gewassen en gekuisd
<input type="checkbox"/> Paprikapoeder (zoet)	2 el	
<input type="checkbox"/> Provencaalse kruiden	1 el	
<input type="checkbox"/> Gedroogde oregano	2 el	
<input type="checkbox"/> Laurierblaadjes	2 stuks	
<input type="checkbox"/> Peper en zout	Naar smaak	

# Werkwijze.

## Stap 1: Kip voorbereiden en aanbraden

- Dep de kippendijen goed droog met keukenpapier. Bestrooi ze rondom met peper en zout en paprikapoeder of kippenkruiden.
- Verhit de olijfolie in een grote braadpan of stoofpan op middelhoog vuur. Bak de kippendijen aan alle kanten goudbruin. Haal de kippendijen uit de pan en leg ze op een bakplaat met bakpapier
- Verwarm de oven op 160°C en zet de kippendijen ongeveer 25 min in de oven tot ze gaar zijn.

## Stap 2: Groenten aanfruiten

- Voeg de gesnipperde ui toe aan dezelfde pan en bak deze ongeveer 3 minuten tot hij zacht is.
- Voeg de fijngesneden knoflook toe en bak deze nog 1 minuut mee.
- Doe daarna de blokjes rode paprika, aubergine en courgette in de pan. Bak de groenten ongeveer 5-7 minuten, terwijl je regelmatig roert, tot ze iets zachter zijn.

## Stap 3: Stoofpotje samenstellen en sudderen

- Voeg de tomatenblokjes, krielaardappelen, paprikapoeder, Provençaalse kruiden, gedroogde oregano en laurierblaadjes toe.
- Roer alles goed door elkaar. Breng het geheel aan de kook en zet het vuur daarna lager.
- Doe een deksel op de pan en laat het stoofpotje minimaal 30-40 minuten zachtjes sudderen. Roer af en toe om aanbakken te voorkomen.

## Stap 4: Serveren

- Controleer of de kip gaar is en de groenten zacht. Verwijder de laurierblaadjes.
- Proef het stoofpotje en voeg indien nodig extra peper en zout toe.
- Serveer het Mediterraans Kippenstoofpotje warm, eventueel met een verse salade of wat brood om in de saus te dopen. Eet smakelijk!