



3 Meat

Kipstoof met rode wijn



Bereidingstijd
35 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Verwarm de oven voor op 180 °C. Bak de spekjes in een koekenpan, voeg de ui en knoflook toe en bak de spekjes uit. Voeg vervolgens de kipstukjes, tomatenpuree en 1 el maïzena toe en bak 1 minuut mee. Schenk vervolgens de wijn al roerende in de pan en neem de pan van het vuur. Voeg de olijven en kruiden toe en breng op smaak met peper en zout.
- 2 Doe het kipmengsel nu in een ovenpannetjes of in een ovenschaal. Dek af en plaats het gerecht circa 15 minuten in de oven. Serveer met het geroosterde brood.

Ingrediënten

- ☐ 120 g kipfilet, in blokjes
- ☐ ½ ui, gesnipperd
- ☐ 1 teentje knoflook, geperst
- ☐ 50 g gerookte spekreepjes
- ☐ ½ blikje tomatenpuree
- ☐ 1 el olijvenringetjes
- ☐ 4 el rode wijn (bourgogne)
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ 1 tl Provençaalse kruiden
- ☐ 1 el maïzena of bloem
- ☐ 1-2 sneetjes volkoren brood (geroosterd)
- ☐ Zout
- ☐ Peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	591 kcal
Koolhydraten	34 g
Vet	27 g
Eiwit	41 g