

Gestoofde kip in tomatensaus

Gestoofde kip in tomatensaus, een Portugees gerecht. In Portugal noemt men dit Frango guisado. Op de [site](#) K van Koken staat dit lekkere simpele gestoofd [kipgerecht](#)

Liz kookt veel Portugese gerechten en geeft ook haar eigen draai aan gerechten als het even beter uitkomt. Voor mij zo herkenbaar!

En laat ik nu van eenvoudige gerechten houden, producten van goede kwaliteit en gerechten die feitelijk zichzelf bereiden. Kortom, dit recept was mij op het lijf geschreven.

Voor de vitamientjes heb ik er nog wel wat extra groenten aan toegevoegd maar uiteraard, dit is voor iedereen anders.

Gecombineerd met een flinke salade (en eventueel wat friet, rijst, bloemkoolrijst) een perfecte maaltijd voor een zomerse avond op je balkon of terras.

Voor 3 – 4 personen

Bereidingstijd 15 minuten + 30 minuten suddertijd

Ingrediënten

- 500 gram kippendijen
- 4 rode puntpaprika's
- 2 uien
- 3 teentjes knoflook
- 2 theelepels paprikapoeder
- 1 mespuntje chilipoeder
- 1/2 theelepel zout
- 1 flinke eetlepel bloem

- 1 blik tomatenblokjes
- 100 – 125 witte wijn
- 1 kippenbouillon blokje
- 10-15 gram verse peterselie (fijngesneden)
- 4 eetlepels olijfolie

Bereiding gestoofde kip in tomatensaus

1. Meng de bloem met de paprikapoeder, chilipoeder en zout.
2. Wentel de kippendijen in dit gekruide bloemmengsel.
3. Verwarm 2 eetlepels olijfolie in een pan (met bij voorkeur dikke bodem) of een hapjespan en braad de kippendijen licht aan op halfhoog vuur.
4. Haal de kippendijen uit de pan en zet ze apart.
5. Snij de paprika's in grove stukken, de uien in dunne halve ringen en de knoflook heel fijn hakken.
6. Verwarm de andere 2 eetlepels olijfolie in de pan en bak de groenten even kort aan.
7. Zet het vuur laag en voeg de tomatenblokjes, witte wijn en het bouillonblokje toe.
8. Tenslotte mogen de kippendijen er weer bij in de pan.
9. Strooi bovenop de vers gesneden peterselie.
10. Zet de deksel op de pan en laat de kippendijen met de groenten voor zo'n 30 minuten stoven totdat alles lekker zacht en mals is.