

Gestooftde kippendijen met groenten

Gestooftde kippendijen met groenten. Het is al weer december en ook deze maand mag ik koken van een van mijn collegae foodbloggers. Ik ben gekoppeld aan [ElsaRblog](#). Een vrolijke Portugese dame die samen met haar vriendin naast heerlijke recepten ook veel reistips en wooninspiratie op haar site heeft staan. Omdat ik ook een fan ben van de Portugese keuken heb ik natuurlijk gekozen voor zo'n recept. Ook nog eens koolhydraatarm dus 2 vliegen in 1 klap. Aan haar recept heb ik niet heel veel gewijzigd behalve dan een klein beetje extra zwoele pit met gerookte paprikapoeder.

Voor 4 personen

Bereidingstijd: < 30 minuten

Ingrediënten

- 600 gram kippendijen
- 1 chinese kool
- 2 paprika's
- 3 uien
- 3 teentjes knoflook
- 2 kleine blikjes tomatenpuree (in totaal 140 gram)
- 100 ml witte wijn
- 100 ml warm water
- 1 kippenbouillonblokje
- 3 eetlepels [milde olijfolie van Filippo Berio](#)
- 1/2 theelepel zout
- 1/2 theelepel peper
- 2 theelepels gerookte paprikapoeder

Bereiding gestoofde kippendijen met groenten

1. Bestrooi de kippendijen met de paprikapoeder, zout en peper.
2. Verwarm de olijfolie in een hapjespan (of andere hoge pan) en bak de kippendijen rondom bruin. Haal ze daarna uit de pan en zet ze opzij.
3. Snij de paprika's, uien en de teentjes knoflook in blokjes.
4. Roerbak in de achtergebleven olie de zojuist gesneden groenten.
5. Zodra de uien glazig zijn, voeg je de tomatenpuree toe; roer goed en laat dit op halfhoog vuur voor 5 minuten pruttelen.
6. De kippendijen kunnen nu terug in de pan samen met het bouillonblokje, wijn en water.
7. Doe een deksel op de pan en laat het geheel voor 10 minuten op laag vuur pruttelen.
8. Snij ondertussen de chinese kool in grove stukken.
9. Vijf minuten voor het einde van de kooktijd kan de chinese kool erbij (deze slinkt snel), roer alles goed door, proef en voeg eventueel nog wat zout en peper toe.

Deze heerlijke snelle stoofschotel kun je zo eten of combineer 'm met een simpele bloemkoolrijst om het koolhydraatarm te houden of eventueel een zilvervliesrijst of pasta.

Voedingswaarde per eenpersoons portie (exclusief bijgerecht)

| Energie (kcal) | Vet (g) | Verzadigd vet (g) | Eiwit (g) | Koolhydraten (g) | Vezels (g) | Zout (g) |
|----------------|---------|-------------------|-----------|------------------|------------|----------|
| 470 | 19,5 | 4,5 | 47 | 16,5 | 6,5 | 1,1 |