Kip cacciatore, lekkere stoofschotel

Kip cacciatore is een makkelijke eenpansmaaltijd en een stoofgerecht (al hoeft kip niet zo heel lang te stoven). Weet je dat in onderstaand gerecht 1550 gram verse groenten zit? En dan heb ik de tomatenblokjes niet meegerekend. Wel de uien, want ja, uien zijn ook groenten. En zoals meestal, heb ik m'n eigen draai aan dit recept gegeven.

Cacciatore betekent jager, oftewel een lekker robuust jachtrecept.

Voor 8 personen

Bereidingstijd: ongeveer 1 uur inclusief prutteltijd

Ingrediënten

- 1000 gram kippendijen
- 400 gram champignons
- 2 wortels
- 4 stengels bleekselderij
- 2 flinke uien (mogen er ook 3 zijn als jij dit lekker vindt)
- 2 (rode) paprika's
- 3 teentjes knoflook
- 150 ml rode wijn
- 2 blikken tomatenblokjes
- 2 eetlepels kipkruiden (als er geen zout in zit, dan nog wat zout toevoegen)

- 3 eetlepels olijfolie
- 3-4 eetlepels verse peterselie
- 1 theelepel rozemarijn
- 2 theelepels tijm

Bereiding kip cacciatore

1. Bestrijk de kippendijen met de kipkruiden, verwarm de olijfolie in een grote pan en bak de kippendijen kort om-en-om aan zodat ze een mooi bruin kleurtje hebben.
2. Haal de kippendijen uit de pan en zet deze apart.
3. Rasp de wortels grof, snij de uien en paprika in kleine blokjes, de champignons door de helft (of door 4-en als ze heel groot zijn), de bleekselderij in smalle ringen en de knoflook heel fijn.
4. Roerbak dit alles in de achtergebleven olie.
5. Voeg nu de rode wijn, rozemarijn en tijm toe en zet het vuur laag, laat dit even pruttelen en voeg vervolgens de tomatenblokjes toe.
6. De kippendijen kunnen nu weer terug in de pan.
7. Doe de deksel op de pan en laat alles voor 30-40 minuten rustig pruttelen.

Serveer dit heerlijke stoofgerecht met wat (bloemkool)rijst.

Voedingswaarde per eenpersoons portie (exclusief rijst of bloemkoolrijst)

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
252	6,7	1,5	32	8,5	4	1,5