



Kruidige kip



Dit recept is afkomstig uit het boek 'Kookboek bij voedselgevoelig
Karakter Uitgevers
ISBN 9789045203966

KRUIDIGE KIP

met bloemkool en aardappelschijfjes uit de oven

VERWARM DE OVEN VOOR OP 220 °C.

SNIJD DE BLOEMKOOL IN ROOSJES EN DE AARDAPPELEN IN SCHIJFJES. MENG ZE IN EEN OVENSCHAAL EN BESPRENKEL MET DE OLIJFOLIE. BRENG OP SMAAK MET ZOUT EN PEPER. SCHIK DE TAKJES DILLE TUSSEN DE AARDAPPELEN EN DE BLOEMKOOL. ROOSTER HET GERECHT 20 MINUTEN IN DE OVEN. SCHEP OM EN ROOSTER NOG EENS 25 MINUTEN.

DOE EEN SCHEUTJE OLIJFOLIE IN EEN GROTE WOKPAN EN FRUIT DE KNOFLOOK. VOEG DE KRUIDEN EN DE KIP TOE. BRENG OP SMAAK MET ZOUT EN PEPER. BAK 5 MINUTEN OP HOOG VUUR. BLUS AF MET HET WATER EN LAAT NOG MINIMAAL 30 MINUTEN OP LAAG VUUR STAAN. SERVEER DE KIP MET DE AARDAPPELEN EN BLOEMKOOL.

Tip: vervang de bloemkool eens door broccoli en de kip door kalkoen.