

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
200 gr kipfilet
1 ui
2 teentjes knoflook
200 gr champignons
200 gr sperziebonen
1 rode paprika
2 trostomaten
1 klein blikje tomatenpuree
1 kippen bouillonblokje
400 gr krieltjes
2 eetlepels gesneden
koriander of peterselie

KIPSTOOFPOTJE MET KRIELTJES

Bevat per portie: Kcal: 439 | Eiwit: 36,4 gr | Koolhydraten: 64,9 gr | Vet: 3,6 gr | Vezels: 11,7 gr

ZO MAAK JE HET

• Snipper de ui en hak de knoflook fijn. Maak de champignons schoon en snij ze in plakken.
• Snij een kruis in de onderkant van de tomaten en leg ze een minuutje in (kokend) heet water. Haal ze uit het water en ontvel ze. Snij ze vervolgens in kleine blokjes.
• Snij de paprika in reepjes en de sperziebonen in stukken van ongeveer twee centimeter.
• Neem een ruime pan en verhit een scheutje olie. Fruit de ui en knoflook een paar minuten aan en voeg vervolgens de champignons toe. Laat deze een paar minuten meebakken.
• Roer vervolgens de tomatenblokjes, tomatenpuree en sperziebonen door het gerecht.
• Maak het bouillonblokje aan met ongeveer 300 ml heet water en voeg dit samen met de paprika en krieltjes toe aan het stoofpotje.
• Laat alles ongeveer 30 minuten pruttelen op laag vuur, met de deksel schuin op de pan.
• Snij ondertussen de kipfilet in blokjes en bestrooi met peper en zout.
• Ongeveer 10 minuten voordat de stoofpot klaar is bak je de kipfilet kort aan op hoog vuur. Voeg het vervolgens toe aan het stoofpotje zodat het verder kan garen.
• Maak het stoofpotje op smaak met peper en zout.
• Voeg als laatste de koriander of peterselie toe.

TIPS EN TRICKS

• Mocht de saus te dun zijn dan kun je dit binden met een klein beetje bloem of maizena.