



Slowcooked knoflook-kip

met maccheroni en cherrytomaten



30-40min



Voor 3-4 personen

Met de snelheid waarmee wij ons dagelijks leven doorbrengen, komt de term slowcooking niet direct in ons woordenboek voor. Maar geloof ons, je wordt helemaal zen bij het maken van dit malse kippetje gegaard op een bedje van cherrytomaten, stukjes koolrabi en een flinke hoeveelheid knoflook. Voor dit recept kun je overigens gewoon je eigen braad- of hapjespan gebruiken in plaats van zo'n fancy slowcooker.

Wat je van ons krijgt

- tenen knoflook
- maccheroni ¹
- blik cherrytomaten
- koolrabi
- verse kruidenmix: peterselie en oregano
- Baharat
- citroen
- kippendijen met bot

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- zout
- zwarte peper

Kookgerei

- dunschiller
- grote koekenpan
- keukenrasp
- middelgrote kookpan
- vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 865.0kcal, vet 26.7g, eiwit 47.0g, koolhydraten 104.1g



1. Kip bakken

Dep de **kippendijen** iets droog. Bestrooi de **kip** aan beide kanten met de **baharat** en zout. Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan of hapjespan op middelhoog vuur. Leg de **kip** met de huid naar beneden in de pan zodra deze goed heet is. Bak 4min tot de huid goudbruin kleurt. Draai om en bak nog 2min. Neem de **kip** uit de pan.



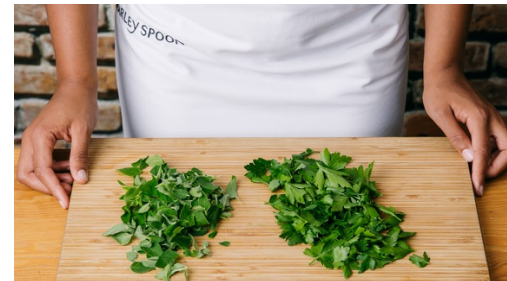
4. Pasta koken

Voeg de **maccheroni** toe zodra het water kookt en kook de **pasta** in 10-12min beetgaar. Giet af.



2. Ingrediënten voorbereiden

Breng een middelgrote kookpan ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook. Schil intussen de **koolrabi**, snijd in plakken en dan in blokjes van 1cm. Kneus de **knoflooktenen** met de platte kant van een mes. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit.



5. Kruiden snijden

Pluk ondertussen de blaadjes van de **oregano** en **peterselie**. Gooi de steeltjes weg.



3. Stoof starten

Doe de **koolrabi** en **knoflook** en evt. een scheutje olijfolie in de eerder gebruikte pan en bak ca. 3min op middelhoog vuur. Voeg de **cherrytomaten** toe en leg de **kip** met de huid naar boven op de **tomaten**, dek de pan met een deksel af en laat ca. 20min zachtjes pruttelen.



6. Pasta afmaken

Haal na ca. 20min de deksel van de pan en neem de **kip** eruit. Voeg de zojuist gekookte **pasta** toe en roer door. Roer de **verse kruiden** en **1tl citroenrasp** erdoor. Schenk **1el citroensap** bij de **stoof** en breng op smaak met zout en peper. Serveer de **kip** met de **pasta**.