



Low carb: Kip met bonen

in cassoulet-stijl met tijm en peterselie



ca. 1u



2 personen

De Franse cassoulet bevat altijd witte bonen en spekjes en gaart langzaam in de oven. In de traditionele bereidingswijze duurt dit enkele uren, dus bedachten wij een koolhydraatarme versie die net zo lekker en veelzijdig is, maar een stuk sneller te bereiden! Je combineert sappige kippendijen met tijm, zachtjes gesmoord op prei en wortelen. En natuurlijk komen er spek en bonen bij kijken. De peterselie maakt het helemaal af!

Wat je van ons krijgt

- 1 blik boterbonen
- 1 wortel
- 1 prei
- 1 teen knoflook
- 1 pakje spekblokjes
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 2 kippenbouten
- 5g verse tijm
- 10g verse peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- maatbeker
- knoflookpers
- vergiet

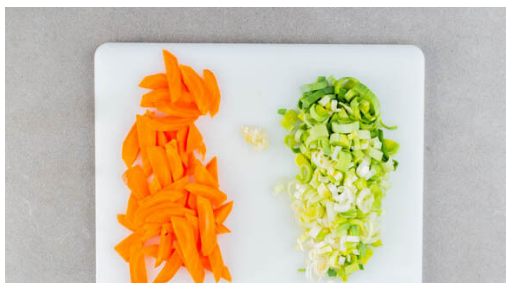
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 721kcal, vet 40.3g, koolhydraten 29.0g, eiwit 53.2g



1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Spoel de bonen af in een vergiet met koud water en laat uitlekken. Schil of schrob de **wortel**, snijd in de lengte doormidden en dan schuin in dunne schijfjes. Halveer de **prei** in de lengte en snijd dwars in dunne reepjes. Pel de **knoflook** en snijd heel fijn of druk door een knoflookpers.



2. Ingrediënten mengen

Doe de **bonen** samen met de **wortel**, **prei**, **knoflook** en **spekblokjes** in een grote ovenschaal en hussel door elkaar. Roer er 100ml water en de **helft van het bouillonpoeder** erdoorheen.



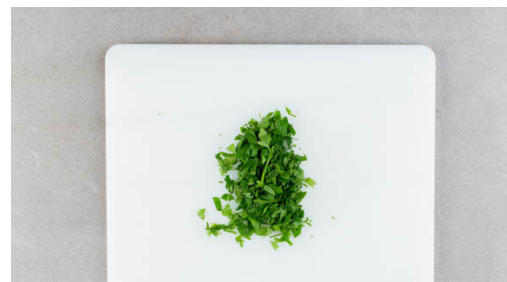
3. Vlees voorbereiden

Dep het **vlees** droog en maak 3-4 diepe sneeën in het dikste deel van de **kippenbouten** aan de huidkant. Kruid ruim met peper en zout en schuif een **paar tijmtakjes** onder de **huid** via de sneetjes.



4. Garen

Leg de **kippenbouten** met de huidkant naar boven in de ovenschaal. Leg er evt. de **rest van de tijm** onder voordat je ze in de ovenschaal legt. Bak 45-50min in de oven tot de huid goudbruin is en het **vlees** gaar. **Tip:** als het **braadvocht** in het **vlees** helder is wanneer je er in snijdt, dan is het **vlees** gaar.



5. Peterselie hakken

Hak de **helft van de peterselie incl. steeltjes** fijn.



6. Verfijnen en afmaken

Haal de **kippenbouten** uit de ovenschaal en meng de **peterselie** door de **groentestoof**. Schep op de borden en schik het **vlees** bovenop de **groentestoof**.