



Low carb: Kip met bonen

in cassoulet-stijl met tijm en peterselie



ca. 1u



2 personen

De Franse cassoulet bevat altijd witte bonen en spek 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 bonen en spek bij kijken. De peterselie maakt het helemaal af!

Wat je van ons krijgt

- 1 blik biologische boterbonen
- 1 wortel
- 1 prei
- 1 teen knoflook
- 1 pakje spekblokjes
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 2 kippenbouten
- 10g verse kruidenmix: platte peterselie & tijm

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- maatbeker
- knoflookpers
- vergiet

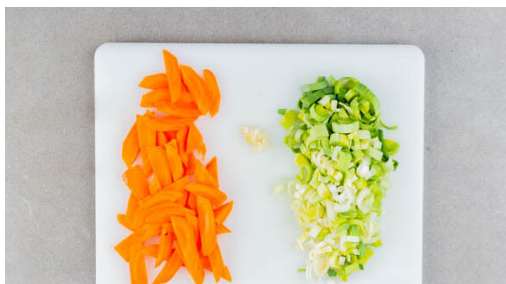
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

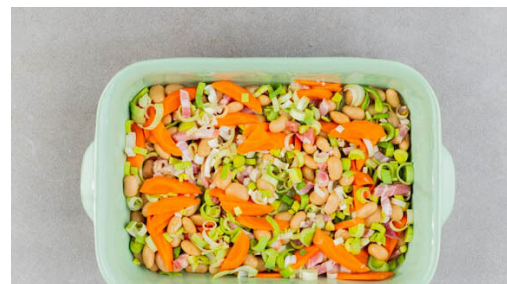
Voedingswaarde per portie

calorieën 719kcal, vet 40.3g, koolhydraten 28.6g, eiwit 53.0g



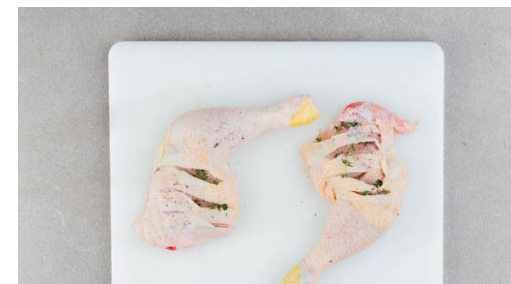
1. Groente snijden

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 plakjes. Snijd de **prei** in de lengte doormidden en dan in dunne reepjes. Pel de **knoflook** en snijd of pers heel fijn.



2. Ingrediënten mengen

Doe de **bonen** met de **wortel**, **prei**, **knoflook** en **spekblokjes** in een grote ovenschaal en meng goed. Roer 100ml water en de **helft van het bouillonpoeder** erdoorheen.



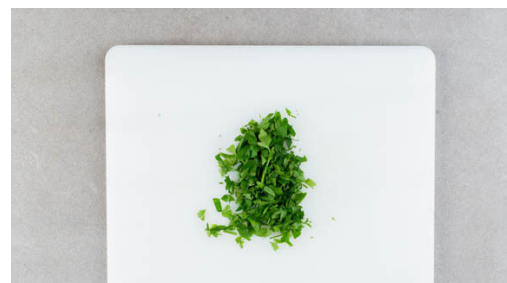
3. Vlees voorbereiden

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



4. Vlees garen

Leg het **vlees** met de huidkant naar boven op evt. **overgebleven tijmtakjes** op het **bonenmengsel** in de ovenschaal. Bak het geheel 45-50min in de oven, tot de huid goudbruin is en het **vlees** gaar is. **Tip:** als het **braadvocht** helder is wanneer je in het **vlees** snijdt, dan is het **vlees** gaar.



5. Peterselie hakken

Snijd de **peterselie incl. steeltjes** fijn.



6. Afmaken en serveren

Neem het **vlees** uit de ovenschaal en roer de **peterselie** door de **bonenstoof**. Verdeel de **bonenstoof** over borden en serveer het **vlees** er bovenop.