



Zuid-Afrikaanse kippenbouten

met uienmarmelade en chakalaka



40-50min



2 personen

Ben je ooit in Zuid-Afrika geweest? Dan ben je vast bekend met chakalaka, een moderne klassieker uit de lokale keuken. Zo niet, dan leggen we het even uit: deze Zuid-Afrikaanse stoofpot wordt gemaakt op basis van bonen en tomaten en wij voegen aardappelen en wortels toe. Verse gember en madraskruiden zorgen voor de smaak. Erbij een fijne malse kippenbout.

Wat je van ons krijgt

- 1 stukje verse gember
- 2 tenen knoflook
- 2 kippenbouten
- 1 kuipje uienmarmelade
- 1 wortel
- 1 groene paprika
- 1 bosui
- 1 zakje vastkokende aardappels
- 1 zakje curry madraskruiden ¹⁰
- 1 blik cannellini bonen
- 1 blikje tomatenpuree

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- middelgrote kookpan met deksel
- bakkwast
- dunschiller
- maatbeker
- fijne keukenrasp

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

Allergenen

mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

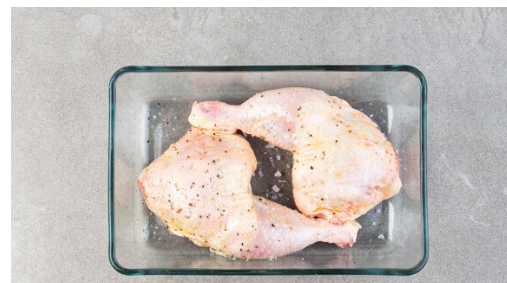
Voedingswaarde per portie

calorieën 954kcal, vet 45.5g, koolhydraten 79.5g, eiwit 51.8g



1. Gember raspen

Verwarm de oven voor op 230°C. Pel de **knoflook**, schil de **gember** en rasp of hak **beide** fijn.



2. Kippenbouten braden

Dep de **kip** droog en wrijf de **bouten** in met zout, peper en 1el olijfolie. Leg ze in een ovenschaal en rooster 30-35min tot het vlees gaar is. Keer de **bouten** elke 10min om en bestrijk 5min voor het einde met de **uienmarmelade**.



3. Groenten snijden

Schil of schrob de **wortel** en snijd 'm in blokjes van ca. 1cm. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in even grote blokjes. Snijd het **wit** en het **groen van de bosui** apart van elkaar in dunne ringen.



4. Aardappels snijden

Schil de **aardappels** en snijd ze in blokjes ter grootte van de **paprika** en **wortel**.



5. Chakalaka maken

Verhit een middelgrote kookpan op hoog vuur met 2el olijfolie. Bak de **wortel** en **paprika** ca. 2min. Draai het vuur middelhoog en voeg de **gember**, **knoflook**, het **wit van de bosui**, **madraskruiden**, **aardappels**, **bonen in vloeistof**, **tomatenpuree** en 250ml water toe. Breng aan de kook, breng op smaak met zout en peper en stoof afgedekt ca. 10min op middellaag vuur.



6. Chakalaka afmaken

Haal het deksel van de pan en laat de **chakalaka** in 5min een beetje inkoken. Haal de **kippenbouten** uit de ovenschaal en schenk het **braadsap** bij de **stoof**. Proef of je nog zout en peper wil toevoegen. Serveer de **kip** met de **chakalaka** en bestrooi met de **rest van de bosui**.