

ZUIDERS KIPSTOOFPOTJE

aantal personen : 4

de caloriewaarde = 455 kcal/pp



INGREDIENTEN

- 4 (hoeve) kipfilets
- 6 **wortelen**
- 2 paprika's
- 2 courgetten
- 250 gr champignons
- 20 zilveruitjes
- 2 teentjes look
- 12 kleine trostomaatjes
- (in principe komen alle zomerse groenten in aanmerking)
- 250 gr krielaardappeltjes
- Alle provencaalse kruiden zijn goed (tijm, laurier, basilicum, oregano, rozemarijn.)
- Peper, zout en kippenkruiden
- 2 eetlepels olijfolie
- 500 ml groentebouillon
- 2 eetlepels bloem



VOORBEREIDING

Oven voorverwarmen tot 220 °C. Haal de kip uit de koelkast en laat even op kamertemperatuur rusten. Groenten schoonmaken en in grove stukken snijden. Hou wel de tomaten apart. Schil de krielaardappeltjes en halveer ze. Halveer ook de kipfilets.



BEREIDING

Verwarm de groentebouillon. Vermeng de bloem met 1 koffielepel kippenkruiden. Bestrooi de kipfilets aan beide zijden met het bloem/kruidenmengsel. Klop de bebloemde kipfilets af en bak ze in de vetstof aan beide zijden kort op een hevig vuur. Haal de filets uit de pan, leg in een grote ovenschotel en kleur direct nadien in dezelfde pan de gesneden groentjes een aantal minuutjes. Kruiden met peper en zout. Blus de groentjes met de hete bouillon, week alle aanbakresten los en voeg ook de provencaalse kruiden toe. Giet het groentemengsel over de kipfilets, dek af met wat alufolie en plaats dit in de voorverwarmde oven. Verwijder de alufolie na 25 minuutjes, leg de trostomaatjes bij op de schotel en laat nog 10 minuutjes meegaren in de oven op 200 °C. Neem een diep bord en serveer hierin de kip met de groentjes en overgiet met wat bouillon. Je kan het gerecht afwerken met wat verse of diepvries peterselie of tuinkruiden.

TIP

Om zilveruitjes makkelijk te kuisen, laat je ze best enkele minuten in koud water weken alvorens ze te schillen.

Wortelen zijn oranje omdat Nederlandse boeren in de 17e eeuw een eerbetoon wilden brengen aan Willem van Oranje. Ze kweekten daarom speciaal oranje wortelen. Mensen over de hele wereld begonnen de kleur oranje te prefereren boven de paarse kleur die de wortel van oorsprong heeft. In 1721 is de oranje Hoorn wortel voor het eerst beschreven. Deze werd gekweekt rond de Noord-Hollandse plaats Hoorn. Alle gekweekte oranje wortels ter wereld, van Nieuw Guinea tot Siberië en van Vuurland tot Noord Ontario, stammen allemaal af van deze van originele Nederlandse wortel.

GEZONDHEID

Het meest bekende gezondheidsvoordeel van wortels is dat je ogen er baat bij hebben. Dit komt door het hoge gehalte aan beta-caroteen. Dit stofje kan in je lichaam omgezet worden in **vitamine A** wat onder meer nodig is voor het goed functioneren van de ogen. Met name voor het aanpassen van je ogen in de duisternis. Nachtblindheid kan dus het gevolg zijn van een langdurig en ernstig tekort aan vitamine A.

Betacaroteen is ook volop aanwezig. Hiervan krijg je een mooie huid tenminste als je op regelmatige basis wortels eet. Maar overdrijf niet, dan zit je straks met een geeloranje teint opgescheept. Ook je darmwerking krijgt een boost van wortels. Dit komt niet alleen door de betacaroteen, maar ook door het hoge vezelgehalte in wortels. Als klap op de vuurpijl werken wortelen cholesterolverlagend !

AANKOOP & BEWARING

Het hoogseizoen der wortels is tussen april en juli, dus de oranje rakkers zijn momenteel volop verkrijgbaar. Verse wortels zijn feloranje met een pluim van frisgroen loof bovenop. Als de wortels aan de bovenkant nog wat groen zijn, betekent dit dat ze nog niet helemaal rijp zijn. Als het onderste gedeelte gerafeld is, betekent dit dat je ze minder lang kunt bewaren. Wortels kun je het beste in de groentebak bewaren. Je kunt ze beter niet bij fruit of groenten bewaren die veel ethyleen produceren, zoals peren, appels en aardappels, omdat ze daardoor sneller oud en bitter worden.

VOEDINGSWAARDE (per 100 gram)

kcal 33

water 89,2 gr • eiwit 1 gr • koolhydraten 5,2 gr • suikers 4,9 gr • vet 0,2 gr
vit. A 1,50 mg • vit. B1 0,07 mg • vit. B2 0,05 mg • vit. B6 0,06 mg • vit C 2 mg
natrium 60 mg • kalium 290 mg • calcium 40 mg • fosfor 35 mg
ijzer 2,1 mg • magnesium 10 mg • koper 0,13 mg • zink 0,60 mg

