

Kleverige kippenstoof / Sticky chicken casserole



De boodschappen

500-600g vrije uitloop kippendijfilets
3 wortels + 1 courgette
2 rode paprika's + 1 groene
verse kruiden naar smaak
1 theelepel gerookt paprikapoeder
1 glas droge witte wijn

2 rode uien
een halve kleine pompoen
5 grote tenen knoflook, heel
zeezout & versgemalen peper
olijfolie naar smaak
2-3 eetlepels heldere honing

Eet je je groenten liever met een 'bite' stoof dan eerst de kip en het laatste half uur de groenten.

Zo maak je de Kleverige kippenstoof

Verwarm de oven voor tot 200°C en was alle groenten en snij ze in grove stukken.

Doe groenten en kruiden in de braadslee met de knoflook.

Strooi er peper, zout & paprika over, hussel met je handen.

Leg de kip er bovenop en kruidt met zout en peper.

Sprenkel er royaal olijfolie over en giet de wijn en de honing er bij.

Zet de braadslee met de deksel er op in de oven voor een uur.

Verwijder de deksel en laat de sticky chicken nog een half uur stoven.

Serveer de Sticky chicken stoof met rijst of brood en baby spinazie.

Lekker!

Kleverige kippenstoof / Sticky chicken casserole



Shopping list

500-600g free range boneless chicken thighs

3 carrots + 1 courgette

2 red - 1 green peppers

fresh herbs to taste

1 teaspoon smoked paprika

1 glass of dry white wine

2 red onions

1/2 a small pumpkin

5 cloves of garlic, whole

sea salt & freshly ground pepper

olive oil to taste

2 - 3 tablespoons runny honey

If you like your veg to have a 'bite' you should fry the chicken first and add the vegetables for the last half hour..

How to make the Sticky chicken casserole

Preheat the oven to 200°C, wash all vegetables then cut them into chunks.

Put the veg and herbs in a casserole dish with the garlic.

Season with pepper, salt and paprika, toss with your hands.

Place the chicken on top the season with salt & pepper.

Sprinkle generous with olive oil then pour in the wine and the honey.

Place the casserole dish with the lid on in the oven for 1 hour.

Remove the lid then allow the sticky chicken to cook for 30 minutes more.

Serve the casserole with rice or bread and baby spinach.

Yummie!