

Kip gestoofd in rooibosthee

Hoofdgerecht voor 4 personen

Ingrediënten :

- 1 kippenbouillonblokje
- 500 gr. kipdijfilet
- Zeezoutmix chilipeper*
- 4 el plantaardige olie
- 100 g sjalotjes, gepeld en gehalveerd
- 3 el tomatenpuree
- 3 zakjes Rooibosthee spicy*
- 500 g cherrytomaatjes
- 2 sinaasappels, in parten
- 300 g Basmati rijst*

Ingrediënten gemarkeerd met een * zijn verkrijgbaar als Fair Trade Original-product

Bereidingstijd: ca. 10 minuten, exclusief 40 minuten oventijd

Bereidingswijze :

- Verwarm de oven voor tot 180°C.
- Breng 400 ml water aan de kook en giet het samen met het bouillonblokje in een kan.
- Wrijf de kip flink in met de zeezoutmix.
- Verhit de olie in een braadpan en braad de kip rondom aan.
- Fruit de sjalotjes even mee. Roer de tomatenpuree door de bouillon en blus hiermee de kip af.
- Voeg de theezakjes toe en zet de pan 10 minuten in het midden van de voorverwarmde oven.
- Voeg daarna de cherrytomaatjes en de sinaasappelpartten toe en zet de pan nog 20-30 minuten in de oven.
- Bereid intussen de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
- Verwijder de theezakjes uit het kipgerecht.
- Serveer met de gekookte rijst.

Wijntip: Pinotage, Zuid-Afrika. Fair Trade Original