Hoofdgerechten / België

Gestoofde kip met bloemkool en pompoen · België

Een zachte kipstoof met bloemkool, pompoen en een lichte saus, culinair geïnspireerd op België.

Tijd 45 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 150 g ui
- ☐ 600 g kipfilet
- ☐ 300 g pompoen
- ☐ 20 g graanmosterd
- ☐ 10 g verse peterselie
- ☐ 30 ml neutrale bakolie
- ☐ 350 g bloemkool
- ☐ 400 ml zoutarme groentebouillon
- ☐ 2 g gedroogde tijm
- ☐ zout en peper naar smaak

Zo maak je het.

01 Snijd de kip in gelijke blokjes. Maak de groenten schoon, snijd klein en snipper de ui.

02 Fruit de ui in de olie. Voeg de kip toe en bak rondom aan met schoon keukengerei.

03 Voeg de groenten en bouillon toe en breng aan de kook. Laat afgedekt vijfentwintig minuten zacht stoven.

04 Controleer of de kip minimaal 74 °C in de kern bereikt en de groenten volledig gaar zijn.

05 Voeg graanmosterd, gedroogde tijm, verse peterselie toe, roer rustig door en proef voor het serveren.

AI-uitgewerkt, niet in een keuken getest.

Recept & herkomst DVS Recipe Studio / DVS Recipe Studio · AI-developed variation / CC0 1.0.
Oorspronkelijk recept en bronvermelding CC0 1.0
recipes.dvs-services.be / studio-be-07-04-cd41ff8