

Coq au vin



Gerechten: Hoofdgerecht

Categorieën: Kip

Bron: Appetijt - L. Van den Bos

Ingrediënten

1 scharrelkip (1 tot 1,2 kg)
2 eetlepels allesbinder (bruin)
2 eetlepels arachideolie
30 gram boter
200 gram mager spek
200 gram champignons
2 sjalotten
2 teentjes knoflook
Zout en peper
klein borrelglasje cognac
Voor de marinade:
1 grote ui
1 wortel
2 takjes selderij
1 blaadje laurier
takje tijm
2 peterseliestengels
1 koffielepel geplette zwarte peperkorrels
1 fles eenvoudige maar robuuste rode wijn

Bereiding

De kip in 8 stukken verdelen.
De ingrediënten voor de marinade schoonmaken, wassen en wortel, ui en selderij enigszins kleinsnijden.
De stukken kip en de ingrediënten van de marinade in een schaal doen, afdekken en minstens 12 uur op een koele plaats laten marinieren.
De stukken kip uit de marinade halen en droogdeppen met keukenpapier.
De marinade door een zeef doen.
Sjalotten grof snijden.
Spek in reepjes snijden.
Champignons in vier snijden.
Olie en boter verhitten en hierin de stukken kip, sjalot en spek kleuren, licht bestrooien met zout.
Bevochtigen met de marinade en aan de kook brengen.
Onder deksel zachtjes laten sudderen gedurende 20 minuten.
Knoflook versnipperen.

Champignons, laurierblad en knoflook aan de bereiding toevoegen en nog eens 10 minuten onder deksel laten sudderen.

Peterselieblaadjes (had je overgehouden van de marinade) fijnhakken.

De stukken kip uit de pan halen en warm houden.

De saus binden met wat allesbinder en afwerken met een klein borrelglaasje cognac.

Op smaak brengen met zout en peper.

De stukken kip terug in de saus doen en bestrooien met de peterselie.

Dit gerecht bevat per portie ongeveer: 610 kcal, 43 gram eiwit, 47 gram vet waarvan 15 gram verzadigd vet, 4 gram koolhydraten en 1 gram vezel.

Foto's

