

Orthokliniek Oost

Uw gezondheid, onze zorg.

KNOFLOOK KIP

Benodigheden

- 100 gr. Kip of 400 gr. Kip voor 4 porties
- Fijngesneden ui
- 3 – 5 teentjes knoflook, ongeschild en heel
- Sap van een halve citroen
- Zwarte peper naar smaak



Bereidingswijze

Verwarm de oven op 175°C.

Verhit een steelpan met antiaanbaklaag op middelhoog vuur.

Voeg de ui toe en blijf roeren tot deze zacht is, 5 – 10 minuten.

Doe de uien in een glazen ovenschaal.

Leg de kip op de uien.

Pers het citroensap erover uit en bestrooi met peper.

Verdeel de knoflook rond en over de kip en dek dit goed af met een deksel of aluminiumfolie.

Bak 30 – 40 minuten of tot de kip niet meer roze is.

Opmerking:

Je hoeft de uien niet als groente te eten (ze zijn vooral als smaakmaker bedoeld).

Eet de kip met groenten naar keuze.