

36. Exotische kippenboutjes

Aantal personen: 4

- • 12 kippenboutjes
- • 2 teentjes knoflook
- • 1 blikje gepelde tomaten
- • 1 blikje ananas
- • 100 gram rozijnen
- • 2 eetlepels olijfolie
- • rozemarijn
- • rozijnen
- • paprikapoeder
- • kerriepoeder

Kippenboutjes inwrijven met peper en zout. Hak de knoflook fijn of druk die door de knoflookpers. Laat de rozijnen wellen in wat warm water.

Laat de olijfolie in een flinke pan heet worden en schroei de bouten op hoog vuur rondom aan. Temper het vuur en doe de tomaten en de knoflook erbij. Sluit de pan en laat het vlees in een klein half uur gaar smoren.

5 Minuten voor de kip gaar is de "stukjes" ananas en wat van het vocht erbij doen, evenals de rozijnen. Maak de saus op smaak met peper, zout, rozemarijn, paprika- en kerriepoeder.

Lekker met 100 gram rijst

Bevat per 3 kippenboutjes: 290 kcal.