Kip met tomaten en olijven uit de oven

Bron: Nigel Slater voor The Guardian

In zijn recept verwerkt Slater de laatste tomatenoogst uit de tuin. Ook niet-rijpe tomaten worden meegestoofd. Maar let op: over het eten van onrijpe, groene tomaten zijn de meningen verdeeld. Slater is niet de enige die vindt dat je ze rustig kunt eten, maar een waarschuwing is wel op zijn plaats. Een groene tomaat bevat kleine concentraties van zowel tomatine als solanine. Beide zijn giftige stoffen die niet door verhitting worden afgebroken. Het is zeker verstandig geen grote hoeveelheden groene tomaten tegelijk te eten en als je dat doet is dat voor eigen verantwoordelijkheid. Ik vermijd ze liever helemaal en neem het zekere voor het onzekere door de vruchten te laten doorrijpen tot ze lekker rood zijn. Bij het rijpen verdwijnt immers de giftigheid. In onze kas kan ik tot eind oktober rijpe tomaten plukken. Begin november ruim ik de planten op. Op de vensterbank in de zon of in een afgesloten plastic zak met een banaan erbij, rijpen de laatste tomaten van het seizoen na de pluk in huis verder.

Terug naar het recept. In de oven vermengt het sap van de gestoofde tomaten zich met die van de kip, de saus wordt zo heerlijk smeuïg.

Ingrediënten (4 pers.)

- 8 kippendijen of 8 halve kipfilets
- Sap van 1 citroen
- 2 el olijfolie
- 12 zwarte olijven zonder pit (in vieren)
- 350g tomaten (gehalveerd, eventueel een mix van rijp en onrijp)
- 6 flinke knoflooktenen
- 1 tl Provençaalse kruiden

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Wrijf de kip in met zout en zwarte peper.
3. Meng in een kom het citroensap en de olijfolie. Voeg de olijven en de tomaten toe. Pel de knoflook en kneus de tenen even met de platte kant van een mes, houd ze wel heel. Voeg ze bij het tomatenmengsel. Doe de kruiden erbij en breng op smaak met flink zwarte peper en een beetje zout.
4. Bak de kip aan beide kant licht aan in wat olijfolie op een halfhoog vuur. Leg de kip met de olie en de jus in een ovenschaal. Spreid het tomatenmengsel erover.
5. Bak ca. 45 minuten in het midden van de oven.
6. Serveer met rijst, couscous of knapperig stokbrood, waarmee je heerlijk de saus kunt opsoppen.