

Kip met paprika venkel en krieltjes

Bereiden in: koekenpan/oven

Voorbereiding: 15 min.

Bereiding: 35 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- Voor 2 of 4 personen (deel groenten en kruiden door de helft)
- 200 tot 400 gram krieltjes
- 150 tot 300 gram kippendijvlees, in stukjes
- 2 tot 3 puntpaprika's, in grove repen
- 1 venkelknol, in dunne parten
- 1 rode ui, in parten
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 2 à 3 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 theelepel Italiaanse kruiden of Provençaalse kruiden
- snufje chilivlokken of cayennepeper, naar smaak
- peper en zout
- eventueel: wat citroensap of verse peterselie voor erbij

- Energie: ± 335 kcal
- Eiwitten: ± 20 g
- Koolhydraten: ± 25 g
- Vetten: ± 17 g
- Waarvan verzadigd vet: ± 3,5 g
- Vezels: ± 5 g

Textielstraat 13 | 7483 PC Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Kip met paprika venkel en krieltjes

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Halveer de krieltjes of snijd grote krieltjes in vieren. Kook ze eventueel 5 minuten voor, zodat ze straks mooi gaar en goudbruin uit de oven komen.
3. Doe de kippendijstukjes in een kom met olijfolie, paprikapoeder, Italiaanse kruiden, knoflook, peper, zout en eventueel een snufje chili. Meng goed door elkaar, zodat de kip rondom lekker gekruid is.
4. Verdeel de krieltjes, puntpaprika, venkel en rode ui over een met bakpapier beklede ovenplaat. Schep de gekruide kip ertussen en verdeel alles mooi over de plaat. Besprenkel eventueel nog met een klein beetje olijfolie.
5. Rooster de ovenplaat ongeveer 30 tot 35 minuten in de oven, tot de kip gaar is, de krieltjes goudbruin zijn en de paprika's zacht en zoet zijn geworden. Schep halverwege een keer om.
6. Maak het gerecht af met wat verse peterselie of een kneepje citroensap voor extra frisheid.

Serveren

Serveer met een frisse salade, knoflooksaus, tzatziki of een lepel yoghurt met citroen en kruiden. Ook heerlijk met wat feta of olijven erover voor een mediterrane twist.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten