



Provençaalse kip uit oven



Bereiden in: oven



Voorbereiding: 15 min.



Bereiding: 35 min.

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- 600 gram kipfilet of kippendijfilet
- 1 courgette
- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- 250 gram cherrytomaatjes
- 1 rode ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 kleine aubergine
- 3 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel citroensap
- 1 theelepel gedroogde tijm
- 1 theelepel Provençaalse kruiden
- Peper en zout
- Enkele takjes verse basilicum of peterselie

Voedingswaarde

- Energie: 410 kcal
- Eiwitten: 33 gram
- Vetten: 24 gram
- Verzadigde vetten: 5 gram
- Koolhydraten: 14 gram
- Suikers: 10 gram
- Vezels: 5 gram
- Zout: 0,4 gram
- Gebruik je kipfilet in plaats van kippendij, dan komt het gerecht uit op ongeveer 340 kcal en 14 gram vet per persoon. Dit is exclusief rijst, brood, krieltjes of een sausje.

Wist u dit

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



Provençaalse kip uit oven

Bereiding

- 1 Verwarm de oven voor op 200 °C.
- 2 Snijd de kip in grove stukken en de courgette, aubergine en paprika's in gelijkmatige blokjes. Snijd de rode ui in parten en halveer de cherrytomaatjes.
- 3 Verdeel de kip en alle groenten over een ruime ovenschaal. Voeg de fijngehakte knoflook, olijfolie, het citroensap, de tijm en Provençaalse kruiden toe. Breng op smaak met peper en zout en schep alles goed door elkaar.
- 4 Bak het gerecht ongeveer 30 tot 35 minuten in de oven. Schep halverwege een keer om, zodat de kip en groenten gelijkmatig garen en mooi kleuren.
- 5 Controleer of de kip volledig gaar is en bestrooi het gerecht vlak voor het serveren met verse basilicum of peterselie.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten