

OVENSCHOTEL - KIP - KRIELTJES - COURGETTE - AUBERGINE - ITALIAANSE KRUIDEN

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

400g kipfilet

350g voorgekookte krieltjes

1 courgette

1 aubergine

1 ui

2 teentjes knoflook

1 blikje tomatenblokjes

1 el Italiaanse kruiden

½ tl cayennepeper

½ tl paprikapoeder

Klein handje geraspte kaas 30+

1 el olijfolie

Peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 200 graden en smeer een grote ovenschaal in met een eetlepel olijfolie.

Snijd de kipfilet in blokjes en bak deze lichtbruin. Deze garen nadien

verder in de oven. Snijd de courgette en aubergine in ¼ plakjes en snipper de ui en knoflook fijn.

Meng de kip, courgette, aubergine, voorgekookte krieltjes, tomatenblokjes en de kruiden samen in de ovenschaal. Kruid verder op smaak met peper en zout. Bestrooi de ovenschaal met de geraspte kaas en zet ca. 30 min in de oven.

Recept van Infraligne Borsbeek – met dank aan diëtiste Arnica

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

542Kcal – 16gV – 40gKH – 55gEW

SMAKELIJK!