



<650kcal V1: Kip met olijvenmarinade

op een traybake met venkel en krieltjes



ca. 35min



2 personen

Er zijn genoeg redenen om je hele avondmaaltijd op één bakplaat de oven in te gooien. Allereerst is daar natuurlijk gemak: geen gedoe, weinig afwas, lekker overzichtelijk. Maar het komt ook de smaak ten goede. De braadsappen van de kip geven de groenten extra veel smaak en omgekeerd blijft de kip sappig dankzij het vocht dat vrijkomt van de courgette. Alleen maar voordelen vandaag!

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 1 zakje groene olijven
- 1 onbehandelde citroen
- 1 zakje gedroogde oregano
- 1 zakje krieltjes
- 1 courgette
- 1 venkel
- 1 kipfilet
- 1 tomaat
- 1 rode ui

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- keukenrasp
- citruspers

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

Kan sporen van allergeenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 631kcal, vet 30.3g, koolhydraten 51.5g, eiwit 35.2g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Pel de **knoflook** en hak samen met de **helft van de olijven** grof. Snijd de **rest van de olijven** in ringetjes. Rasp de **citroenschil** fijn, pers **1 citroenhelft** uit en snijd de **andere helft** in dunne schijfjes.



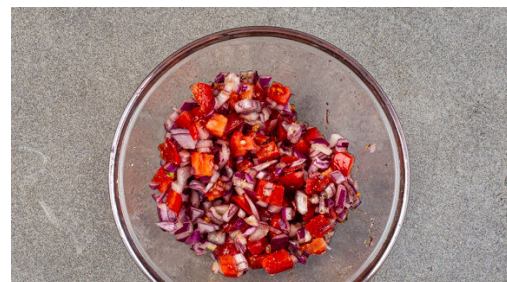
4. Kip en groenten roosteren

Dep de **kipfilet** droog en wrijf 'm in met een snuf peper, zout en de **rest van de marinade**. Voeg toe aan de bakplaat en rooster alles 20-25min in de oven, tot de **kip** en **krieltjes** gaar zijn.



2. Marinade maken

Meng de **knoflook** en **gehakte olijven** met **1tl oregano**, **1tl citroenrasp**, het **citroensap**, 2el olijfolie en ½tl peper en zout.



5. Tomatensalade maken

Snijd de **tomaat** fijn. Pel en snijd de **ui** ook fijn. Meng de **tomaat** en **ui** met 1el olijfolie en een snuf peper en zout.



3. Groenten snijden

Snijd de **krieltjes incl. schil** doormidden. Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in dikke schuine plakken. Verwijder stronk en steel, snijd de **venkel** in de lengte doormidden en dan in dikke repen. Verdeel de **krieltjes**, **courgette**, **venkel**, **citroenschijfjes** en **olijvenringen** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met $\frac{3}{4}$ van de marinade.



6. Kip snijden

Snijd de **kip** in plakken en verdeel met de **krieltjes** en **groenten** over de borden. Top met de **tomatensalade** en bedruip alles met achtergebleven **braadsappen** van de bakplaat.