

DINNERLY



Low carb mediterraanse kipschotel met aubergine en witte bonen



30-40min



2 personen

Vandaag maken we een hartige ovenschotel – lekker met kip, bonen en diverse groenten. De smaken doen denken aan de cuisine van de Middellandse Zee, maar er zitten geen pasta of aardappelen in. Het vult dus goed, maar je zit niet vol koolhydraten. Lekker!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 kipfilet
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 1 grote aubergine
- 1 tomaat
- 1 rode ui
- 1 blik biologische boterbonen

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven
- middelgrote ovenschaal
- grote koekenpan
- vergiet

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

ALLERGENEN

Kan sporen van allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 502kcal, vet 19.8g, koolhydraten 35.8g, eiwit 40.4g



1. Vlees marineren

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Dep het **vlees** droog en wrijf het in met de **helft van de kruidenmix**, 1el olijfolie en een snuf zout.



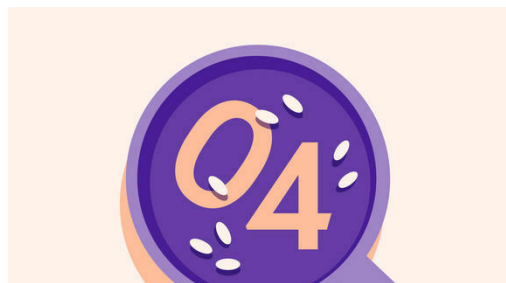
2. Groente snijden

Snij de **aubergine** in blokjes van ca. 2cm. Snij de **tomaat** doormidden, verwijder de harde kern en snij het vruchtvlees in dunne plakken. Pel en halveer de **ui** en snij in parten van ca. 1cm breed. Pel 2 tenen knoflook en snij in dunne plakjes.



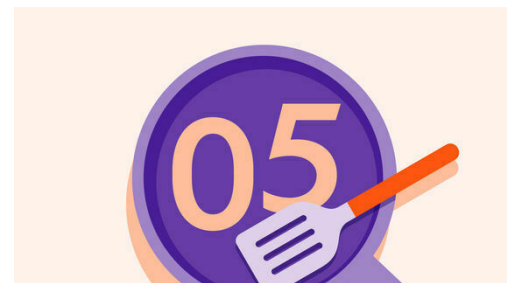
3. Vlees bakken

Verhit een grote koekenpan met 1el olijfolie. Bak het **vlees** ca. 2min op hoog vuur. Voeg de **aubergine** en **ui** toe en bak ze in 3-4min lichtbruin. Roer af en toe om.



4. Groente bakken

Laat de **bonen** in een vergiet uitlekken boven een kom om het **vocht** op te vangen. Voeg de knoflook en de **rest van de kruidenmix** toe aan de koekenpan en bak 1-2min mee. Voeg de **tomaat**, de **bonen** en de **helft van het bonenvocht** toe. Proef of je peper en zout wil toevoegen.



5. Roosteren en serveren

Giet het **vlees-groentemengsel** in een middelgrote ovenschaal en bak ca. 15min in de oven tot de **groente** goudbruin zijn en het **vlees** gaar is. Breng op smaak met wat peper en zout en verdeel de **ovenshotel** over de borden.



6. Mmm, kazig...

Het klinkt absurd, maar deze ovenschotel is hartstikke lekker zonder kaas. Als je echt niet zonder kan, rommel dan even door de koelkast naar wat feta of parmezaan (het moet tenslotte wel mediterrane blijven). Verkruimel of rasp de kaas over de ovenschaal – je mag zelf kiezen of je dit voor of na het bakken doet.