



<650kcal: 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 groente extra veel smaak en omgekeerd blijft de kip mals 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

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 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**. Hak de **knoflook** en de **helft van de olijven** grof. Snijd de **rest van de olijven** in ringetjes. Rasp de **citroenschil**, pers **1 helft** uit en snijd de **andere helft** in partjes.



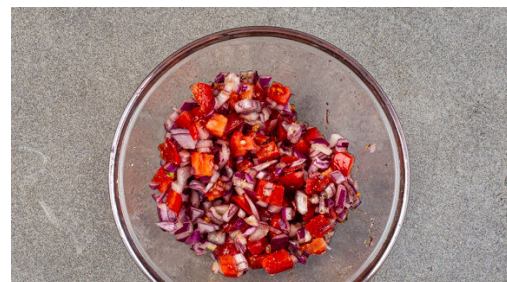
4. Vlees en groente bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier. Kruid aan beide kanten met een snuf peper en zout en meng met de **rest van de marinade**. Leg het **vlees** boven op de **groente** en rooster het geheel 20-25min in de oven, tot het **vlees** 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

Verwijder de harde kern van de **tomaat** en snijd in kleine blokjes. Pel de **ui** en snipper fijn. Meng de **tomaat** en **ui** met 1el olijfolie en een snuf peper en zout.



3. Groente snijden

Snijd de **krieltjes incl. schil** doormidden. Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in dikke schuine plakken. Verwijder de harde onderkant en stelen van de **venkel** en snijd in repen van ca. 2cm breed. Meng de **krieltjes**, **courgette**, **venkel**, **citroenschijfjes** en **olijvenringen** met **¾e van de marinade** en verdeel over een bakplaat met bakpapier.



6. Vlees snijden

Snijd het **vlees** in plakken. Verdeel de **krieltjes** en **groente** over borden en leg het **vlees** er bovenop. Garneer met de **tomatensalade**, bedruppel met achtergebleven **braadsappen** van de bakplaat en serveer.