

Kip-broccoli-artisjokken ovenshotel

Kip-broccoli-artisjokken ovenshotel. Ovenshotels gaan nooit vervelen en een heel prettige bijkomstigheid is dat je het gerecht vooraf kan maken en tegen etenstijd alleen nog in de oven hoeft te doen om te verwarmen.

Zeker handig als je 's avonds aan 't rennen en vliegen bent om iedereen weer op tijd naar sport of hobby te krijgen.

Of met visite... blijf lekker zitten bij de visite en de oven doet de rest.

En ben je net zoals wij ook zo dol op ovenshotels, kijk dan eens bij [deze](#) minder bekende spitskool met gehakt ovenshotel.

Voor: 4 personen

Bereidingstijd: < 20 minuten (excl. oventijd)

Ingrediënten

- 1 broccoli (of 1 pak diepvries broccoli = ong. 450 gram)
- 1 blikje artisjokken harten
- 400 gram kippedijen
- 3 paprika's
- 2 theelepels paprikapoeder
- 1 theelepel kurkuma
- 1 theelepel zout
- 1/2 theelepel peper
- 2 eetlepels vloeibare bakboter

Ingrediënten topping

- 5 eetlepels paneermeel
- 2 eetlepels verse peterselie (of 1 eetlepel gedroogde peterselie)
- 2 eetlepels geraspte kaas
- 1 theelepel citroensap

Bereiding kip-broccoli-artisjokken ovenschotel

1. Snij de broccoli in kleine roosjes en kook deze in wat water met zout beetgaar.
2. Laat de artisjokken uitlekken en snij de harten in 2 of 3-en.
3. Snij de kipfilet in kleine blokjes en strooi hierover de paprikapoeder, kurkuma, peper en zout.
4. Snij de paprika's in kleine blokjes.
5. Verwarm bakboter in een koekenpan en bak de kipfilet en paprika's kort aan (ongeveer 4-5 minuten).
6. Als de broccoli beetgaar is, giet het vocht af en voeg de broccoli bij de kipfilet.
7. Ook de uitgelekte artisjokken mogen erbij.
8. Roer alles goed door elkaar en stort het in een ovenschaal.

Bereiding topping

Roer alle ingrediënten goed door elkaar en verdeel dit over de ovenschotel.

Nu kan de ovenschotel in de oven

- Maak je het eten klaar zoals hierboven en ga je direct eten? Verwarm de oven dan voor op 220 graden. De ovenschotel is tenslotte al warm en alleen de bovenkant hoeft mooi te bruinen. Dit duurt ongeveer 8-10 minuten.
- Maak je het eten van tevoren zoals hierboven beschreven? Verwarm de oven dan voor op 180 graden. Doe de ovenschotel voor ongeveer 30 minuten in de oven en zet de oven de laatste paar minuten hoger naar 225 graden.

Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
315	12,5	3	28	15	7,4	<1