

Traybake met kip

Traybake *, zo simpel en samen met een stukje kip in een keer een hele maaltijd op tafel.

Het enige dat je vooraf hoeft te doen is de kip in de oven, ondertussen de groenten snijden, alles de oven in en je kan gezellig met je visite borrelen (of heel praktisch van alles in huis doen).

Qua groenten, combineer en kijk wat er op dat moment voorradig is in de winkels of uit je moestuin.

Voor 4 personen

Bereidingstijd ongeveer 1 uur (incl oventijd)

Ingrediënten

- 1 flespompoen (dit is ongeveer 1 kilo schoongemaakt)
- 1 kilo zoete aardappels
- 4 kipkarbonades
- 1 bol knoflook
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel kipkruiden
- Wat takjes tijm of rozemarijn (of als je niet vers hebt, dan 2 eetlepels droge kruiden)
- 1 theelepel zout

Bereiding traybake met kip

1. Verwarm de oven op 200 graden en bestrooi de kip met de

kruiden.

2. Zodra de oven warm is, leg de kip in een ovenvaste schaal en zet deze in de oven voor 10 minuten.
3. Maak ondertussen de flespompoen en zoete aardappel schoon en snij alles in grove stukken.
4. Snij de bol knoflook door de helft.
5. Haal de schaal uit de oven en voeg de pompoen, zoete aardappel en knoflook toe.
6. Besprenkel alles met de olijfolie en wat zout.
7. Leg bovenop de takjes rozemarijn of tijm.
8. De schaal mag terug in de oven voor ongeveer 40 minuten totdat de groenten gaar zijn.

* traybake is de bakplaat van de oven, maar omdat ik het leuk wil serveren voor de visite heb ik een hele grote ovenschaal gebruikt. Principe blijft uiteraard gelijk.

Gebruik je wel de bakplaat van de oven, leg er dan eerst een stuk bakpapier op.

Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
685	32	9	34,5	61	8,8	1,8