PS. food & lifestyle

2C Vlees

Kip uit de oven met pompoen en wortel

Bereidingstijd
60 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 175 ?C. Verdeel de pompoen, wortel, ui, knoflook en de kipfilet in een ovenschaal. Breng op smaak met de kruiden en wat peper en zout. Doe de olijfolie erbij en meng goed door elkaar. Zet de ovenschaal voor circa 50 minuten in de oven.

Ingrediënten

- [ ] 120-150 g kipfilet
- [ ] 200 g pompoen, met schil en in stukjes
- [ ] 1 winterpeen in stukjes
- [ ] ½ ui, grof gesnipperd
- [ ] 1 teentje knoflook, fijngehakt
- [ ] 2 el olijfolie
- [ ] ½ tl paprikapoeder
- [ ] 1 tl Provençaalse kruiden
- [ ] Paar takjes verse tijm
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**399 kcal**
Koolhydraten	**14 g**
Vet	**22 g**
Eiwit	**30 g**