



Ovenschotel broccoli, kip, champignons en krieltjes

Informatie

4 personen

30-40 minuten + 20 minuten oventijd

Hoofdgerecht

Ingrediënten

- 2 kipfilets, in blokjes gesneden
- 400 g voorgekookte krieltjes, gehalveerd
- 400 g champignons, in kwarten gesneden
- 1 broccoli – in kleine roosjes gesneden, stronk geschild en in plakjes
- 1 oranje paprika, in repen gesneden
- Paprikapoeder
- Boter of olie om in te bakken
- Zout en peper uit de molen

Voor de saus


- 30 g boter
- 1/2 ui, gesnipperd
- 30 g bloem
- 1 kippenbouillontablet
- 500 ml kookvocht van de broccoli
- 130 g geraspte kaas



Bereiden

1. Breng een ruime pan met licht gezouten water aan de kook en voeg de broccoli toe. Kook de broccoli beetgaar. Giet af, vang 500 ml kookvocht op en laat de broccoli uitlekken in een zeef.
2. Bestrooi de kipfilet met wat paprikapoeder, zout en peper. Verhit een koekenpan met wat boter en bak de kipfilet rondom goudbruin.
3. Schep uit de pan op een bord en zet opzij (de kip hoeft nog niet helemaal gaar te zijn, hij gaat straks nog in de oven). Voeg indien nodig nog wat extra boter toe in de koekenpan en bak de krieltjes goudbruin. Breng de aardappels op smaak met paprikapoeder, zout en peper. Voeg als de aardappels halverwege zijn, de champignons toe en bak even mee.



4. Voeg dan de paprika toe en bak nog een minuut verder. Voeg tot slot de broccoli en kip toe, roer even door en zet het vuur uit.
5. Verwarm de oven voor op 200 graden. Vet de ovenschaal in. Smelt ondertussen de boter in een pan en fruit de ui hierin totdat hij zacht is. Zet het vuur laag zodat de boter en ui niet kleuren. Voeg de bloem toe en bak even mee om te laten garen.
6. Verkruimel de bouillontablet erover en voeg al roerend zoveel kookvocht toe, totdat je een gladde en dikke saus hebt (je hoeft dus niet perse al het kookvocht te gebruiken). Laat enkele minuten zachtjes pruttelen. Roer de geraspte kaas erdoor en verwarm tot de kaas gesmolten is. 
7. Vet de ovenschaal in en schep de aardappels, kip en groenten erin. Schenk de saus eroverheen.
8. Bak circa 20 minuten in de oven, of totdat de bovenkant licht begint te kleuren en de saus iets is ingedikt. Laat voor serveren zeker 10 minuten afkoelen.

Eet smakelijk!

Bron: Keukenliefde.nl

Voedingswaarde per persoon

Calorieën: 416 kcal

Vet: 19,5 g

Verzadigd vet: 9.2 g

Eiwit: 31 g

Koolhydraten: 25 g

Vezels: 6.4 g