



Ovenschotel met kip en zoete aardappel

Informatie

5 personen
Bereidingsduur: 30 minuten
Hoofdgerecht

Ingrediënten

- 1 kilo zoete aardappels
- 500 gram kipfilet
- 1 groene paprika, in blokjes
- 1 rode ui, gesnipperd
- 4 lente-uitjes, in ringetjes
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 200 gram crème fraîche halfvol
- mespunt cayennepeper (of meer naar smaak)
- ½ theelepel paprikapoeder
- 50 gram geraspte kaas30+



Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Schil de zoete aardappels en snijd ze in blokjes van 1,5 cm.
3. Doe de blokjes zoete aardappel in een pan, voeg water toe tot ze onder staan en breng aan de kook.
4. Laat de aardappels ongeveer 5 minuten koken tot ze iets minder hard zijn en giet af.
5. Snijd de kipfilet in blokjes van 1,5 cm en doe in een grote kom of schaal.
6. Bestrooi de kip royaal met peper en zout.
7. Voeg de paprika, rode ui, lente ui, knoflook en de zoete aardappelblokjes toe.
8. Meng de crème fraîche met de cayennepeper en paprikapoeder en schep door het kimpengsel.
9. Doe alles in een grote ovenschaal en laat in 25-30 minuten gaar worden in de oven.
10. Strooi de geraspte kaas over de ovenschotel en zet nog vijf minuten terug in de oven tot de kaas gesmolten is.
11. Je kunt hier altijd nog een portie sla of witlofsalade bijnemen.

Voedingswaarden per persoon

Energie: 426 kcal
Koolhydraten: 48 g
Eiwit: 31 g
Vet: 10,6 g
Waarvan verzadigd: 6 g
Vezels: 6.6 g

Bron: cliënt