2A Meat

Griekse bakplaat met kip en feta

Bereidingstijd
45 minuten

Porties
Voor 2 personen

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 ?C. Snijd de paprika in reepjes en de courgette in halve plakjes. Pers de knoflook en hak de peterselie grof. Bekleed een bakplaat met bakpapier en verdeel de groente eroverheen. Besprenkel met de olijfolie en bestrooi met een halve eetlepel Provençaalse kruiden. Meng goed door elkaar en zet 20 minuten in de oven. Marineer ondertussen de kip met de rest van de olijfolie en de kruiden. Maak de tzatziki door de ingrediënten met elkaar te mengen en breng op smaak met peper en zout. Zet afgedekt in de koelkast. Snijd de ui in halve ringen en de feta in blokjes. Verdeel deze samen met de kip en de partjes citroen over de bakplaat en zet nog voor 15-20 minuten in de oven. Serveer met de tzatziki en garneer eventueel nog met extra verse peterselie.

Ingrediënten

- [ ] 200 g kipfilet
- [ ] 100 g feta light
- [ ] 1 courgette in stukjes
- [ ] 1 rode paprika in reepjes
- [ ] ½ rode ui
- [ ] 2 el olijfolie
- [ ] 2 partjes citroen
- [ ] 1 el Provençaalse kruiden
- [ ] Verse oregano
- [ ] Verse tijm
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**420 kcal**
Koolhydraten	**15 g**
Vet	**22 g**
Vezels	**2 g**
Eiwit	**37 g**