



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