2A Fish

Traybake met Provençaalse kipfilet en paprika

Bereidingstijd
30 minuten

Porties
Voor 2 personen

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven op 180 °C. Breng de kipfilet op smaak met oregano, peper en zout. Snijd de paprika in stukken. Verdeel de kipfilet en paprika over een ovenschaal, besprenkel met de olijfolie en hussel goed door elkaar. Leg de plakjes citroen samen met de rozemarijn en tijm op de kipfilet. Verdeel de olijven over de ovenschaal. Zet in de oven voor circa 20-25 minuten totdat de kip volledig gaar is.

Ingrediënten

- [ ] 240-300 g kipfilet
- [ ] 200 g rode paprika
- [ ] 200 g oranje paprika
- [ ] 50 g zwarte olijven
- [ ] 2 plakjes citroen
- [ ] 3 el olijfolie
- [ ] Snufje oregano
- [ ] 1 takje verse rozemarijn
- [ ] 1 takje verse tijm
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**361 kcal**
Koolhydraten	**9 g**
Vet	**21 g**
Vezels	**6 g**
Eiwit	**29 g**