

# Zacht gegaarde kipfilet met groenten



	Kcal	Eiwit	Vet	KH
Bevat	300	28 g	13,5 g	10 g

## Ingrediënten:

100 g kipfilet,  
geplet met een breed mes of vlakke hand

1 teentje knoflook geperst

2 theelepels paprikapoeder

versgemalen peper

1 eetlepel vers gehakte dragon  
(of 1 theelepel gedroogde dragon)

1 vleestomaat, in partjes

1 dunne prei, in schuine stukken

100 gram aubergine, in repen

150 gram spitskool, gesneden

3 takjes verse tijm

1 eetlepel olijfolie



## Bereiding:

Verwarm de oven voor op 220 °C. Wrijf de kipfilet in met knoflook, paprika, peper en dragon.

Leg de gesneden groenten en takjes tijm in een ovenschaal. Leg de filet erop en besprenkel met olijfolie. Maal hierover nog wat extra peper. Zet de schaal 10 minuten in de oven.

Verlaag de temperatuur tot 180 °C, keer de filet en zet nog eens 10 minuten in de oven (of langer tot de kip gaar is). Dek de kip af met aluminiumfolie als hij te donker wordt .