



Traybake met kip, asperges en prei

2 PERSONEN

 45 minuten

DIT HEB JE NODIG

-  2 kippendijfilets
-  1 teen knoflook, geraspt
-  2 takjes rozemarijn, alleen de blaadjes
-  2 takjes dille, alleen de blaadjes
-  scheutje olijfolie
-  1 ui, in kwarten
-  150 g groene asperges
-  1 prei, gehalveerd en in plakken van 5 centimeter
-  250 g aardappelen, in partjes
-  ½ citroen, in dunne plakjes



MATERIAAL: bakplaat met bakpapier of ovenschaal (20 x 25 cm)

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Meng in een kom de geraspte knoflook, rozemarijn, dille, peper, zout en een flinke scheut olijfolie.
3. Voeg de kippendijfilets toe aan de kom en marineer minimaal een uur.
4. Leg daarna de knoflook, ui, gemarineerde kip, groene asperges, prei, plakjes citroen en aardappelen op de bakplaat.
5. Giet de kipmarinade over de bakplaat.
6. Hussel alles goed door elkaar, zodat alle ingrediënten goed zijn bedekt met de marinade.
7. Bak de traybake in de oven gedurende 40 minuten of tot de groenten en aardappelen zacht zijn en de kip gaar en goudbruin is.
8. Haal de traybake uit de oven en knijp eventueel nog wat citroensap over de traybake.

TIP: Serveer de traybake bijvoorbeeld met een frisse groene salade.

BRON: culy.nl