



Traybake kip pesto

2 PERSONEN - hoofdgerecht

⌚ 10 + 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 200 g kipfilet of kippendij
- 🍴 1 el Italiaanse kruiden, gedroogd
- 🍴 1 tl oregano, gedroogd
- 🍴 1 tl paprikapoeder
- 🍴 1 tl knoflookpoeder
- 🍴 1 courgette
- 🍴 1 tomaat
- 🍴 450 g krieltjes
- 🍴 1 rode ui
- 🍴 3 el groene pesto
- 🍴 ½ citroen
- 🍴 2 el extra vierge olijfolie
- 🍴 1 handje basilicum, vers
- 🍴 30 g Parmezaanse kaas, geraspt

MATERIAAL:] bakplaat met bakpapier

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 190°C, boven- en onderwarmte.
2. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
3. Verdeel hier overheen de krieltjes met de helft van de olijfolie, de Italiaanse kruiden, oregano, peper en zout.
4. Meng alles goed door elkaar.
5. Zet het vervolgens voor 15 minuten in de oven.
6. Snijd de tomaten en rode ui in parten en de courgette in plakjes.
7. De kipfilet in blokjes marineer je met de pesto, sap van de citroen, peper en zout.
8. Haal de krieltjes uit de oven en verdeel hier de tomaat, rode ui en courgette overheen samen met het paprika poeder, knoflookpoeder en helft van de olie.
9. Schep alles goed door elkaar.
10. Verdeel de in pesto gemarineerde kipfiletblokjes over de traybake.
11. Zet het gerecht voor nog eens 25 minuten in de oven op 190°C.
12. Serveer met de traybake met kip met verse basilicum en Parmezaanse kaas.

TIP: -

BRON: leukerecepten.nl

