Oventray kip krieltjes



Wat heb je nodig

250 gram kipfilet
500 gram krieltjes (met schil)
1 rode ui
1 paprika
300 gram broccoli

marinade:
4 eetlepels olie
2 teentjes knoflook
1½ theelepel cajunkruiden



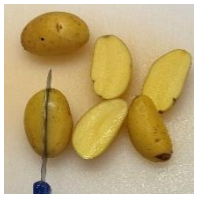

Pel de teentjes knoflook en snijd de uiteinden eraf.
Snijd de knoflook in kleine stukjes en doe ze in een schaaltje.
Doe de olie en de cajunkruiden erbij.
Roer het heel goed door elkaar.




Zet de oven op 200 graden en leg een vel bakpapier op de bakplaat.
Was de broccoli en laat ze even uitlekken.
Verdeel de broccoli in roosjes.
Pel de ui, snijd de uiteinden eraf en snijd hem in partjes.



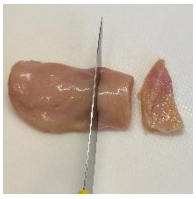

Was de paprika en dep hem droog met keukenpapier.
Snijd de paprika doormidden.
Haal de zaden en het steeltje eruit.
Snijd de paprika in reepjes.




Was de krieltjes en laat ze even uitlekken.
Snijd de krieltjes doormidden en doe ze in een schaal.
Schep 2½ eetlepel marinade op de krieltjes.
Meng het goed door elkaar.




Verdeel de krieltjes over de helft van de bakplaat.
Zet de bakplaat in de oven.
Bak de krieltjes 10 minuten.




Snijd de kipfilet in stukken van ongeveer 4 cm groot.
Doe de kipfilet in een schaal.
Schep de rest van de marinade erover.
Roer alles goed door elkaar.




Leg de broccoli, ui en paprika naast de krieltjes op de bakplaat.
Leg de stukken kipfilet tussen de groente.
Bak nog 30 minuten in de oven.
Af en toe omscheppen.