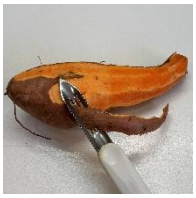
Oventray kip zoete aardappel

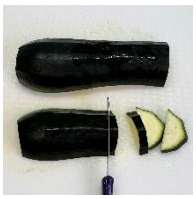


Wat heb je nodig

250 gram kipfilet
1 rode paprika
300 gram zoete aardappel
1 kleine courgette
1 rode ui
250 gram cherry tomaten
2 eetlepels olie
1 theelepel paprikapoeder
1 theelepel oregano
1 theelepel knoflookpoeder
4 takjes peterselie
1 snufje zwarte peper




Zet de oven op 200 graden.
Leg een vel bakpapier op de bakplaat.
Schil de zoete aardappel.
Snijd de aardappel in kleine stukjes.

Snijd de paprika doormidden en haal de zaden eruit.
Was de paprika, dep hem droog en snijd hem in stukken.
Was de courgette en snijd hem in de lengte doormidden.
Snijd de beide helften in plakjes.



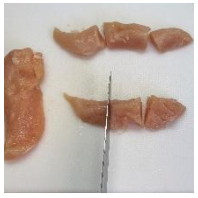

Was de cherrytomaatjes en laat ze even uitlekken.
Snijd de tomaatjes door de helft.
Pel de ui en snijd hem in parten.




Doe de zoete aardappel, paprika en courgette in een schaal.
Doe de ui en tomaatjes er ook bij.
Doe de oregano en de zwarte peper erbij.
Doe de knoflookpoeder en de olie er ook bij.




Meng alles goed door elkaar.
De olie moet goed verdeeld zijn over de groenten.
Verdeel de groenten over de bakplaat.




Snijd de kipfilet in stukken van 3 cm.
Leg de stukken kipfilet op een bord.
Strooi de paprikapoeder over de kipfilet.
Meng alles goed door elkaar.




Leg de stukken kipfilet tussen de groenten.
Zet de bakplaat in de oven.
Bak het 35 minuten, tot de kip gaar is.