



Ovenschotel met zoete aardappel en kip

Kleurrijke ovenschotel met zoete aardappel, kipfilet en rode paprika, licht gekruid met paprikapoeder en tijm. Een voedzame maaltijd in één schotel die weinig afwas vraagt.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
20'	40'	4	Ovenschotel

Ingrediënten

600 g zoete aardappel
500 g kipfilet
2 rode paprika's
1 rode ui
2 teentjes knoflook
1 kl paprikapoeder

1 kl gedroogde tijm
100 g geraspte kaas
3 el olijfolie
Zout en peper naar smaak

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 °C (hetelucht 180 °C). Vet een grote ovenschaal licht in met olijfolie.
2. Schil de zoete aardappelen en snijd ze in blokjes van ongeveer 2 cm. Snijd de paprika's in reepjes en de rode ui in halve ringen. Plet de knoflook fijn of hak hem fijn.
3. Snijd de kipfilet in blokjes van ongeveer 3 cm.
4. Doe de kipblokjes, zoete aardappelblokjes, paprikareepjes, uiringen en knoflook in een grote mengkom. Besprenkel met de olijfolie en voeg het paprikapoeder, de tijm, zout en peper toe. Meng alles grondig zodat elk stuk goed bedekt is.
5. Verdeel het mengsel gelijkmatig over de voorbereide ovenschaal.
6. Schuif de schotel in de voorverwarmde oven en bak 25 minuten. Schep halverwege de baktijd alles voorzichtig om zodat de blokjes gelijkmatig garen.
7. Haal de schotel uit de oven en bestrooi gelijkmatig met de geraspte kaas. Zet de schotel terug in de oven en bak nog 10 tot 15 minuten, tot de zoete aardappel volledig gaar is en de kaas goudbruin kleurt.
8. Laat de schotel 5 minuten rusten voor het opdienen.

Tip

Snijd de zoete aardappelblokjes niet te groot zodat ze in dezelfde tijd gaar worden als de kip. Wil je de schotel pittiger, voeg dan een halve kl gerookt paprikapoeder of een snuifje cayennepeper toe.

Lekker met

Een frisse groene salade of een lepel Griekse yoghurt naast de schotel past er uitstekend bij.

Dranktip

Een lichte, fruitige rode wijn zoals een jonge Côtes du Rhône of een gekoelde rosé combineert goed met de zoete aardappel en de paprika.

Ontdek meer recepten op kookpot.be