

Geroosterde groenten met spek en kip uit de oven

Week 7

Menugang:	Hoofdgerecht
Benodigde tijd:	50 minuten waarvan 30 minuten oventijd
Aantal personen:	4 personen

Ingrediënten

- 500 gr. spruiten
- 2 rode uien
- 4 tenen knoflook
- 1 fles pompoen
- 1 rode paprika
- 1 winterpeen
- 1 pastinaak
- 1 grote zoete aardappel
- Handje hazelnoten of andere noten
- Bakje magere spek ongeveer 175 gram
- 275 gram kip
- Peper
- Paprika
- Kerrie
- Rozemarijn
- Tijm
- Zonnebloemolie
- Rode wijnazijn

Benodigdheden:

- Ovenschaal of bakplaat
- Oven voorwarmen op 180 graden
- Koekenpan

Bereidingswijze

1. Schil de aardappel en snijd deze in kleine gelijke stukken.
2. Maak de spruitjes schoon.
3. Snijd de wortelen en de pastinaak in kleine reepjes.
4. Snijd de paprika in grote stukken en de uien in halve ringen.

5. De pompoen in kleine stukjes snijden.
6. Snijd de kip in stukjes snijden en bak deze met de paprika en kerrie ongeveer 2 à 5 minuten
7. De groenten in een hele grote bak door elkaar mengen.
8. Vul de ovenschaal of de bakplaat met alle groenten, aardappelen, bestrooi met een snufje peper.
9. De tenen knoflook met velletje toevoegen.
10. Verdeel de gebakken kip met bakvet over de groenten.
11. De spekreepjes (mager) eveneens verdelen.
12. Besprenkel met zonnebloemolie en weinig rode wijnazijn.
13. Verdeel de tijm, rozemarijn en de noten.
14. Bak 30 minuten in de voorverwarmde oven van 180 graden.



Serveertip:

Serveer de geroosterde groenten met spek en kip. Iedereen een knoflookteentje geven deze kan je uitknijpen boven je bord en doorroeren.

Variatie-tips:

- Geen vlees: Kies voor vis.
- Geen vlees of vis: kies voor feta en extra pecannoten.
- Koolhydraatbeperkt wordt het gerecht door:
 - aardappelen te vervangen door 150 gram knolselderij.