

Recept voor Cambridge 800

Type gerecht: Hoofdgerecht

Aantal personen: 1 persoon

Bevat: 416 kcal

Bonte roerbak met kip

Ingrediënten

100 gram champignons, in plakjes	1 ui, in ringen
100 gram courgette, in plakjes	1 eetlepel olijfolie
50 gram aubergine, in plakken	175 gram aardappels
1 tomaat, in blokjes	1 theelepel paprikapoeder
1 teentje knoflook, geperst	Peper
120 gram kipfilet, in reepjes	1 takje verse basilicum
1 eetlepel tomaten puree	

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Meng de aardappels met het paprikapoeder en peper en bak deze circa 25 minuten in de oven.

Verhit de olie in een wok, roerbak de ui en de aubergine ongeveer 5 minuten, zodat ze zacht worden.

Voeg de courgette, champignons, knoflook, tomaat en tomatenpuree toe, eventueel een scheutje water zodat het kan stoven, ongeveer 10 minuten.

In een andere pan de kipfilet gaar bakken.

Voeg de reepjes kip toe aan de groenten en roer het nog even om.

Serveren met verse basilicum blaadjes.