

Hotel Christoffel - Déli-Verte Moment | maart 2015

Toscaanse kip uit de oven

Dit is echt een gerecht om de lente mee in te luiden. Het smaakt gewoon naar het voorjaar en is bovendien ook nog gezond. Het recept is dan ook gebaseerd op een recept uit 'Gezond Eten'.

Ingrediënten en benodigdheden voor 4 personen

- 4 theelepels **olijfolie***
- 4 kipfilets of [lekkerder nog] kip dijfilets
- 1 ui, in ringen
- 1 rode paprika, in blokjes
- 800 tomatenblokjes uit blik
- 2 eetlepels **balsamico***
- 2 eetlepels **pesto***
- 100 gram **zwarte olijven zonder pit***
- 20 gram **parmezaanse kaas***, geraspt



Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Verhit de **olijfolie** in ruime koekenpan.

Bak de kipfilets of kipdijfilets 3 tot 4 minuten aan elke kant mooi bruin. Ze hoeven nog niet gaar te zijn. Haal ze uit de pan en verdeel over ingevette ovenschaal. Doe de ui en de knoflook in de pan en roerbak 3 minuten. Voeg de paprika toe en bak nog eens 3 minuten. Voeg de tomatenblokjes met sap, de **balsamico**, **pesto** en **olijven** toe en breng al roerend aan de kook.

Giet het mengsel over de kip in de ovenschaal en bestrooi met de **kaas**. Bak 25-30 minuten in de oven.

Serveer met een lekkere **lintpasta** (bijvoorbeeld **tagliatelle***) en een grote groene salade.

* deze producten zijn in onze winkel van Déli-Verte verkrijgbaar