



## Ovenschotel met groente en zoete aardappel

Voor 2 tot 3 personen

Een ideaal recept voor als je eters krijgt, eenvoudig voor te bereiden. Als je gasten arriveren hoef je enkel de schotel nog voor een minuut of 30 in de oven te schuiven.

### Wat heb je nodig?

- 1 courgette
- 1 aubergine
- 1 zoete aardappel
- 2 tomaten
- 2 tenen knoflook
- 1 ui
- 375 gram kippendijfiletblokjes
- 1 eetlepel tomatenketchup
- 75 gr geraspte geitenkaas
- 1 tl komijnzaad'
- 2 tl oregano
- snuf chilipoeder
- peper en zout naar smaak
- 15 gr verse basilicum
- 30 gr geraspte kaas
- 1 el olijfolie



### Bereidingswijze:

- \* Verwarm de oven voor op 220 graden
- \* Schil de zoete aardappel en snijd dunne plakken (ongeveer 3 mm)
- \* Snijd de courgette en aubergine eveneens in dunne plakken.
- \* Snijd de ui en tomaten in blokjes.
- \* Snijd de knoflook fijn.
- \* Verhit de olijfolie in de koekenpan en bak de ui met knoflook totdat de ui glazig is. Voeg vervolgens de kippendijfiletblokjes toe en breng op smaak met zout, peper, oregano, chilipoeder en komijnzaad.
- \* Bak de kipfilet rondom bruin en voeg vervolgens de tomaat en wat tomatenketchup toe.
- \* Vet een ovenschaal in en beleg de bodem met een laagje zoete aardappel.
- \* Leg daarover een laagje aubergine.
- \* Giet de helft van het kippendijfiletmengsel over het laagje aubergine.

- \* Verdeel hierover de geraspte geitenkaas
- \* Vervolgens leg je hierover een laag courgette, gevolgd door het restant kippendijfiletmengsel.
- \* Bedek dit met een laagje basilicumblaadjes en rond af met een laag zoete aardappel.
- \* Als laatste verdeel je de geraspte kaas nog over de zoete aardappel en schuif het gerecht voor ongeveer een half uurtje in de oven.

Eet smakelijk!!

Tip: Krijg je onverwachts extra gasten? Serveer met een frisse salade.



Voedingswaarde:

432 Kcal

48 gr Khd, 16 gr Eiwit, 19 gr Vet, 8 gr vezels