

Recept voor Cambridge 800

Bonte roerbak met kip

Hoofdgerecht voor Cambridge 800

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.

1 persoon - 416 kcal

Ingrediënten:

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