

Iedere maand een gezond recept voor max € 2,00 p.p.
door studenten Pedagogisch Werk van het Alfa-college Hardenberg

Makkelijke winterse traybake

Een 'traybake' is een gerecht dat je rechtstreeks op de bakplaat van de oven klaarmaakt. Gemakkelijk én bijna geen afwas!

Ingrediënten voor 2 personen:

- 1 courgette
- 1 rode en 1 groene paprika
- 1 winterpeen
- 1 rode ui
- peterselie
- 350 gram kipfiletstukjes (of vega-kipstukjes)
- 4 eetlepels dijonmosterd
- zakje aardappelpartjes (of krieltjes)
- 2 eetlepels olijfolie
- bakpapier



Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Meng de olie met de mosterd in een kom en schep om met de kip en aardappelpartjes.

Bekleed de bakplaat met bakpapier, verdeel het mengsel over de bakplaat en breng op smaak met peper en eventueel zout.

Rooster ca. 25 min. in het midden van de oven goudbruin en gaar.

Neem het gerecht na 15 min. uit de oven en voeg de groente toe. Schep het mengsel nog even goed om en rooster nog 10 min.

Snijd de peterselie fijn en verdeel dit over het gerecht. Lekker met extra mosterd.

Eet Smakelijk!