



Gemakkelijke kip uit de oven.

Ingrediënten

- het sap en de schil van 1 citroen
- een handjevol verse rozemarijn
- een beetje verse tijm
- 2 teentjes knoflook, gepeld en geplet
- kipfilets (goede kwaliteit)
- 450 gram biologische aardappelen in stukjes gesneden, of een zakje krieltjes
- 4 stengels prei, gewassen en in 4 stukken gesneden
- 1 groene, 1 rode en 1 gele paprika, in middelgrote stukjes gesneden
- 2 pastinaken, geschild en in de lengte in 4 stukken gesneden
- 2 wortels, in stukken gesneden
- 2 tot 3 eetlepels olijfolie
- 1/2 theelepel knoflookpoeder
- een flinke snuf zeezout (of selderijzout)
- vers gemalen zwarte peper
- 200 gram kerstomaatjes

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 graden Celcius. Vermeng vervolgens de geraspte schil van de citroen met alle kruiden en de geplette knoflook. Maak een paar oppervlakkige sneetjes in alle vier de kipfilets en smeer het mengsel goed over en in de kipfilets.

Doe vervolgens de kip en alle gesneden groenten behalve de kerstomaatjes in een grote, diepe ovenschaal en giet er de olijfolie en het citroensap overheen. Strooi vervolgens de knoflookpoeder en het zout en de peper over het geheel en zet de schaal in de oven. Rooster het geheel gedurende 25 minuten en gooi het af en toe even om. Doe na 25 minuten de kerstomaatjes en nog wat extra verse takjes tijm en rozemarijn erbij en gooi het geheel nogmaals om zodat alles gelijk bruin wordt (houd de verse kruidentakjes aan de bovenkant voor het uiterlijk). Rooster het geheel nogmaals 25-30 minuten of tot alles gaar is. Let aan het eind goed op of de kip gaar is!

Voor 4 personen

