

Ingrediënten (4 personen)

4 kipfilets
2 uien in halve ringen
3 paprika's in ringen
400 g tomatenstukjes
2 teentjes gehakte knoflook
125 g geraspte jonge kaas
125 ml room
15 g boter
2 el olijfolie
125 ml water
1 blokje groentebouillon
1 el Italiaanse kruiden
1 tl nootmuskaat
naar smaak peper - zout

	HOOFDINGREDIËNT gevogelte
	TJD 1+ uur
	VOORBEREIDEN 10 - 20 min
	BEREIDEN 30+ min
	SOORT KEUKEN Vlaams
	SOORT MAALTJD hoofdgerecht
	SEIZOEN het hele jaar door
	MOEILIKHEIDSGRAAD makkelijk
	PRUISINDICATIE € 0 - 10



Recept

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Bestrooi de kipfilets met wat zout en peper. Verhit de olie en boter en bak de kipfilets kort aan. Leg ze hierna in een ovenschaal en bak in dezelfde pan de uien tot ze zacht zijn. Verdeel de uien over de kipfilets. Bak daarna de paprika ringen even aan verdeel ook deze over de kipfilets.
- Fruit de knoflook kort aan en voeg dan het water en de tomatenstukjes toe. Breng op smaak met de Italiaanse kruiden, het verkruimeld bouillon blokje, peper, nootmuskaat en een mespuntje zout. Voeg de room toe en laat de saus ca. 5 min. inkoken. Giet de saus over de kipfilets, dek de schaal af met aluminium folie en bak de ovenschotel ca. 30 min. in de voorverwarmde oven.
- Verwijder de aluminium folie, strooi de kaas erover en bak de ovenschotel nog ca 15 minuten, tot de kaas gesmolten is.
- Serveren:
Lekker met spaghetti of grof bruin brood en een salade.

Bron



<http://www.njam.tv/recepten/kip-uit-de-oven-met-een-kaaskorstje>