



# geroosterde groenten met kip

## RECEPT

### INGREDIËNTEN

- 1 zoete aardappel
- 4 wortelen
- 2 panstinaken of 1 kleine pompoen
- 1 rode ui
- Look
- 250 g kip
- olijfolie
- peper, zout en rozemarijn

### VOEDINGSWAARDE

550 kcal

20 g vet

48 g KH - 16 g suiker

45 g eiwit

### BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Schil de zoete aardappel en snij in frietjes
- schil de pastinaken of de pompoen en snij ook in frietjes
- schil de look en de ui en snipper fijn.
- Doe alle ingrediënten in een ovenschaal en verdeel olijfolie over alle groenten. Voeg de ui en de look toe. Kruid goed af met peper, zout en rozemarijn.
- Ze ongeveer 20-30 mintuten in de oven totdat de zoete aardappel zacht is.
- Bak intussen je stukje kip in olijfolie.
- Serveer samen, smakelijk!