

Jamie's 'Hit & Run Tray Baked' kip / Jamie's Hit & Run Tray Baked Chicken



De boodschappen

4 grote rijpe tomaten
2 rode uien
1 rode paprika
1 gele paprika
6 vrije uitloop kippendij-filet
zeezout&zwarte peper naar smaak

4 teentjes knoflook
½ bosje verse tijm
1 theelepel paprikapoeder
2 eetlepels olijfolie
2 eetlepels balsamico

Voor het weekend maken we één van Jamie Oliver's gemakkelijke recepten, zijn hit&run chicken traybake is een echt luie zondag recept. Met een lekker brood erbij en een groene salade zet je een heerlijke maaltijd op tafel.

Zo maak je Jamie's 'Hit & Run Tray Baked Chicken'

Verwarm de oven voor op 180°C

Snij de tomaten, uien en paprika's in grove stukken.

Leg de groenten en de kip in een ruime ovenschaal.

Plet de knofloop ongepeld en strooi het over de ovenschaal.

Strooi er geplukte tijmblaadjes en de paprikapoeder over.

Voeg de olie, azijn en zout&peper naar smaak aan de tray bake toe.

Wrijf met je handen kip en groenten in zodat alles met olie bedekt is.

Zorg ervoor dat de kip niet onder de groenten verdwijnt.

Bak de kip in ongeveer 1 uur in de oven goudbruin en gaar.

Schep af en toe kookvocht over de kip en draai het om.

Fijne zondag!

Jamie's 'Hit & Run Tray Baked' kip / Jamie's Hit & Run Tray Baked Chicken



Shopping list

- | | |
|----------------------------------|--------------------------------|
| 4 large ripe tomatoes | 4 cloves of garlic |
| 2 red onions | ½ a bunch of fresh thyme |
| 1 red pepper | 1 teaspoon smoked paprika |
| 1 yellow pepper | 2 tablespoons olive oil |
| 6 free-range chicken thighs | 2 tablespoons balsamic vinegar |
| sea salt & black pepper to taste | |

For the weekend we make one of Jamie Oliver's easy recipes, his hit & run chicken tray bake is a real lazy Sunday recipe. With a nice bread and a green salad on the side you put a delicious meal on the table.

How to make Jamie's Hit & Run Tray Baked Chicken

Preheat the oven to 180°C

Chop the tomatoes, onions and peppers in wedges.

Place the vegetables and chicken in a roomy baking dish.

Crush the garlic unpeeled and scatter it over the baking dish.

Sprinkle on picked thyme leaves and paprika powder.

Add oil, vinegar and sea salt & pepper to taste to the tray bake.

Coat the chicken and veg with the oil and vinegar.

Make sure the chicken does not disappears under the vegetables.

Roast the chicken in the oven in +/- 1 hour golden and cooked.

Bast the chicken now and then and flip it over.

Happy Sunday!