KIKKOMAN

Teriyaki-kip-traybake

totale tijd **70 min.** **10 min.** voorbereidingstijd **60 min.** kooktijd

Voedingswaarde (per portie):
2.133 kJ / 508 kcal

Vetten: **23 g** Eiwitten: **29,6 g**
Koolhydraten: **45,9 g**

INGREDIËNTEN

4 porties

4	grote kippenbouten met huid
3	middelgrote zoete aardappelen, geschild en in stukken van 3 cm dik gesneden
100 ml	Kikkoman Teriyaki Marinade
2 el	raapzaadolie
2	rode uien, in partjes gesneden
1	rode paprika, zonder zaadjes en in schijven gesneden
1	gele paprika, zonder zaadjes en in schijven gesneden
200 g	fijne broccoliroosjes

VOORBEREIDING

Stap 1

De oven op 220°C/200°C circulatielucht/gas stand 7 voorverwarmen. Besprenkel de kippenbouten en zoete aardappelen in een grote braadslede met de teriyaki-marinade en de olie en braad alles 30 minuten lang.

Stap 2

Voeg na 30 minuten de rode uien en gesneden paprika's toe en meng alles met elkaar, om zo alles van saus te voorzien. Zet het terug in de oven gedurende 15 à 20 minuten, voeg vervolgens de fijne broccoli toe en laat alles in 10 à 12 minuten garen. Vervolgens serveren.