



Groenteschotel met kip

Bereidingstijd: 10 min. + 15 min. in de oven

Ingrediënten – 4 personen

- 500 g kipblokjes
- 1 kg groentemengeling uit de diepvries naar keuze (ik gebruik hier broccoli, bloemkool en wortelschijfjes)
- 200 g volkorenpasta (kan met penne, spirelli en zelfs spaghetti)
- 2 handenvol geraspte gratinkaas
- 2 el olie of margarine
- Peper en zout



Bereiding

Zet 2 grote kookpotten met lichtgezouten water klaar en breng aan de kook. Doe in de ene de **pasta** en in de andere de **groentemengeling**.

Pro tip: Kook beide 1 minuut minder lang dan op de verpakking staat. Zo zit er nog wat bite in.

Verwarm ondertussen de olie of de margarine in een pan. Bak de **kipblokjes** gaar en kruid met peper en zout.

Giet de pasta en de groentemix af. Doe beide in een bewaardoos met deksel. Doe hetzelfde met de kipblokjes. Laat de drie ingrediënten eerst tot op **kamertemperatuur** afkoelen en bewaar dan in de koelkast. Na deze stap ben je klaar met mealpreppen! Aangezien het vlees gebakken is, kan je het **3 à 4 dagen** gekoeld bewaren.



Op de dag dat je deze schotel op tafel wil toveren, gaat het heel gemakkelijk. Verwarm eerst de oven voor op de grilstand. Neem een grote ovenschotel (of gebruik er twee) en doe er eerst de pasta in. Daarbovenop komen de groenten en dan het vlees. Kruid af met peper en zout en strooi er dan de **gratinkaas** over. Bak in de oven tot je een mooi goudgeel korstje krijgt.

Zo simpel is het. Smakelijk!