

4 porties - bereidingstijd: 5 min - kooktijd: 10 tot 20 min

Dit recept voor kip met groenten uit de airfryer is super makkelijk te maken en boordevol smaak.

..

INGREDIËNTEN

- 450 g kipfilet, in hapklare stukjes gesneden (2-3 middelgrote kipfilets)
- 1 kopje broccoliroosjes
- 1 courgette, in stukjes gesneden
- 1 kopje paprika, in stukjes gesneden
- 1/2 ui, in stukjes gesneden
- 4 teentjes knoflook, fijngenhakt
- 1 eetlepel olijfolie of avocado olie
- 1 eetlepel cajunkruiden
- 1/2 theelepel zout of verkruimeld bouillonblokje
- 1/2 theelepel peper
- 1 eetlepel [Italiaanse kruiden](#) (of een andere kruidenmix naar keuze)
- 1 eetlepel verse gehakte peterselie, ter garnering
- 1/2 theelepel rode chilivlokken, optioneel

Bereiding.

1. Verwarm je airfryer voor op 200 graden.
2. Snijd ondertussen de kipfilets en groenten in kleine stukjes en doe ze in een grote slakom.
3. Voeg de olie en alle kruiden toe aan de kom en schep de kip en groenten om.
4. Doe de kip en groenten in de voorverwarmde airfryer en bak ze 10 tot 20 minuten, halverwege even omscheppen, of tot de kip en groenten aangebraden zijn en de kipstukjes gaar zijn. Serveer de kip en groenten uit de airfryer direct, bestrooid met peterselie en rode chilivlokken als je die lekker vindt.