

Eenpansgerecht met kip, aardappels en sperziebonen

Tijd: 15 min. + 45 min. in de oven.

☒ **Ingrediënten: 2 personen**

- 300 gram kipfilet
- 3-4 aardappels
- 300-400 gram sperziebonen
- 1 teen knoflook
- 2 koffielepel grove mosterd
- 3 eetlepels honing
- 2 eetlepels water
- zout en peper

☒ **Bereiding:**

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Snij de kipfilet in stukjes en schil de aardappels en snij dit in kleine blokjes.
3. Bestrooi met wat zout en peper.
4. Neem een ovenvaste pan en verhit hierin wat olie.
5. Doe de kip in de pan en bak kort aan totdat het een beetje krokant is.
6. Pers het knoflookje uit en voeg dit toe bij de kip.
7. Bak even een minuutje mee.
8. Voeg de honing, het water en de mosterd toe en roer goed door de kip.
9. Voeg de aardappels toe en bak ook even een minuut of 3 mee.
10. Zet vervolgens de ovenbestendige pan in de oven.
11. Als je geen ovenbestendige pan hebt, schep je alles in een ovenschaal.
12. Na 30 minuten haal je de pan uit de oven.
13. Roer alles even door en voeg de sperziebonen toe.
14. Zet de pan weer terug in de oven voor nog 15 minuten.

Na in totaal 45 minuten: klaar !