



Hoofdgerechten

Kipfilet gevuld met spinazie en kaas

Voor 4 personen.

Ingrediënten

600 gram kip
200 gram diepvriesspinazie (ontdood)
100 gram mozzarella (in blokjes)
2 eetlepels roomkaas
1 citroen (geperst+geraspt)
1 lookteentje (geplet)
4 eetlepels bloem
2 eetlepels ongezouten boter
2 eetlepels olijfolie
zout
peper

Bereidingswijze

Snij met een scherp mes de kipfilets tot $\frac{3}{4}$ in. Kruid de 'enveloppes' van binnen en van buiten met peper en zout.

Knijp alle vocht uit de spinazie en doe hem samen met de mozzarella, de roomkaas, de citroenschil, look en wat zout in een keukenrobot. Mix alles fijn en vul hier de kipfilets mee. Vast steken met tandenstokers en rijkelijk bestrooien met bloem.

Bak de kip 3 tot 4 minuten aan iedere kant in de olijfolie. Leg ze daarna op een bakplaat, besprenkel ze met het citroensap en verdeel er de boter over.

Plaats de kipfilets nog 15 minuten in een voorverwarmde oven van 190°. Bij voorkeur opdienen met rijst.

Keukenbenodigdheden

Keukenrobot
Tandenstokers
Oven

