

KIP GEVULD MET PESTO

Wat heb je nodig voor 2 personen:

- 2 kipfilets
- 400 gram broccoliroosjes
- een zakje rucolasla
- 4 tomaten
- 40 gram Parmezaanse kaas
- 3 eetlepels olijfolie
- 2 handjes verse basilicum
- 4 gedroogde tomaatjes op oliebasis
- 30 gram pijnboompitten
- 1 bouillonblokje
- 2 eetlepels bruine balsamicoazijn
- 2 eetlepels water
- één bakje mozzarellabolletjes
- Klontje roomboter
- Cocktailprikkers/ satéprikkers



1. Rooster de pijnboompitjes licht. Neem een keukenmachine of staafmixer. Doe daar de geroosterde pijnboompitjes in plus anderhalf handje verse basilicum, olijfolie, gedroogde tomaten en de Parmezaanse kaas. Pureer dit tot een smeūige pesto.
2. Zet een pan met water en het bouillonblokje op het vuur. Maak de broccoli schoon en was deze. Pas koken als de kipfilet bijna gaar is.
3. Verwijder de 'slechte' delen van de kipfilet. Snijd de kipfilet aan de dikke kant een beetje open (niet doormidden snijden) en klap hier open. Neem een stuk plasticfolie en een groot mes. Sla de kipfilet zo plat mogelijk.
4. Schep een grote eetlepel pesto op de platte kipfilet. Vouw dicht en prik 'm dicht met prikkers. Let op dat ze niet te ver uitsteken anders kun je de kipfilet niet rondom bakken. Bestrooi aan beide kanten met peper en zout. Neem nog een beetje pesto en wrijf daar de kipfilet mee in. Je dient nog een beetje pesto over te houden voor de salade.
5. Bak de kipfilet in een koekenpan met de roomboter en eventueel een beetje olijfolie. Kook de broccoli beetgaar (dat is ongeveer 5 à 7 minuten koken)
6. Verdeel de rucola en verse basilicum over 2 borden. Snijd de tomaten in vieren verdeel deze en de mozzarellabolletjes over de rucola. Neem het laatste beetje pesto, meng dit met de balsamicoazijn en water. Verdeel dit en de broccoli over de salade. De kipfilet mag op de salade! Met dit gerecht ga je punten scoren ☺