

VERRUKKELIJKE GEVULDE KIPFILET

Wat heb je nodig voor 1 portie:

- 1 kipfilet
- 3 dunne plakken rookvlees
- 30 gram fetablokjes
- 1 tl Provençaalse kruiden
- 2 el olijfolie
- 200 gr broccoli roosjes
- Snufje nootmuskaat
- 2 satéprikkers
- 1 bouillonblokje



1. Verwarm de oven op 180°C.
2. Verwijder de slechte delen van de kipfilet. Neem een stuk vershoudfolie en een groot mes. Leg de kipfilet op een snijdp plank en sla deze plat. Goed plat slaan!
3. Leg de plakken rookvlees op de kipfilet samen met de blokjes fetakaas. Rol de kipfilet op. Zorg ervoor dat de rookvlees en fetakaas niet te zien is. Prik de kipfilet dicht met de satéprikkers.
4. Meng in een kommetje de olie met de kruiden, peper en zout. Bestrijk de kipfilet met dit oliemengsel. Bak de kipfilet aan alle kanten bruin in een koekenpan.
5. Zet een pan met water op het vuur met het bouillonblokje. Was de broccoliroosjes en kook deze voor zo'n 7 à 8 minuten in het bouillonwater. Afgieten en nootmuskaat erover.
6. Neem een ovenschaal en leg de kipfilet in de ovenschaal. Stuk aluminiumfolie erover en de oven in. Ongeveer 35 a 40 minuten laten doorgaren in de oven. Checken? Maak er dan voorzichtig een snede in. Lekker samen met gekookte broccoli!

Buen proveche!