

# MARLEY SPOON



## Kipsaltimbocca

met lichte, Italiaanse groentesalade



30-40min



Voor 3-4 personen

Saltimbocca betekent letterlijk vertaald 'spring in je mond' en dat zal je met dit gerecht zeker willen! We gebruiken vandaag geen kalfsfilet om deze Italiaanse klassieker te maken, maar geven een twist door kipfilet te gebruiken die je met salie en serranoham op smaak brengt. Erbij eet je een lichte, Italiaanse salade van venkel, courgette en peterselie. Wedden dat je dit gerecht maar wat graag opeet?



## Wat je van ons krijgt

- 2 kipfilets
- 15g verse kruidenmix: salie & peterselie
- 1x plakjes serranoham
- 2 wortels
- 2 courgettes
- 2 venkels
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

## Kookgerei

- dunschiller of kaasschaaf
- 2 grote koekenpannen

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

### Kooktip

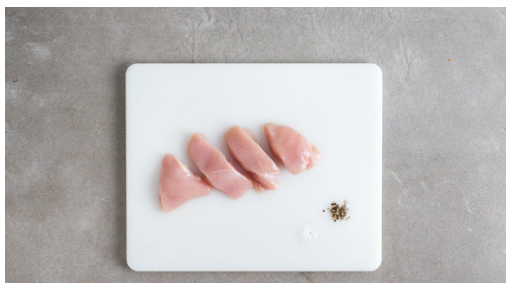
Je kunt de courgettekern in stukjes snijden en bij stap 5 toevoegen in de pan.

### Allergenen

Kan sporen van allergeen bevatten.

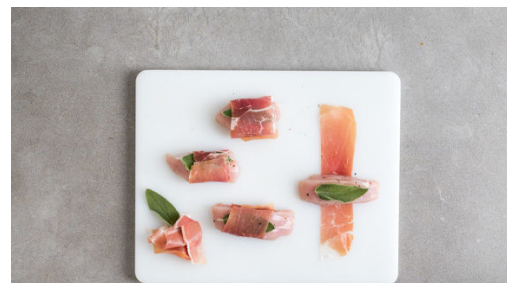
### Voedingswaarde per portie

calorieën 358.0kcal, vet 15.1g, eiwit 34.7g, koolhydraten 19.8g



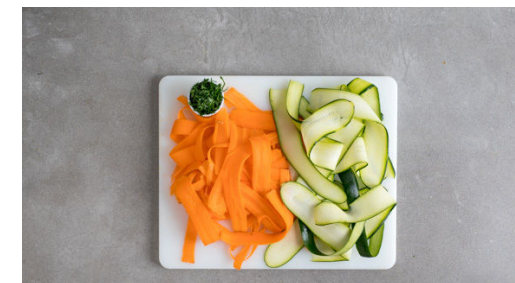
### 1. Kip snijden

Snijd **elke kipfilet** in 4 gelijke, brede repen. Breng de **kip** op smaak met zout en peper. Gebruik niet te veel zout: de **serranoham** is ook vrij zout.



### 2. Saltimbocca's maken

Pluk de **salieblaadjes** en doe de steeltjes weg. Leg **1 salieblaadjes** bovenop **elk stukje kip** en wikkel er vervolgens een **plakje serranoham** om.



### 3. Groenten voorbereiden

Gebruik een dunschiller of kaasschaaf om dunne, lange linten van de **wortels** en **courgettes** te schaven. Stop bij de kern van de **courgette** (zie **kooktip, links**). Meng de **groentelinten** voorzichtig met een snuf zout in een saladekom. Pluk de **peterselieblaadjes** en hak ze fijn, doe de steeltjes weg.



### 4. Venkel snijden

Verwijder het loof en de stronk van de **venkels**, snijd de **groente** doormidden en vervolgens in smalle reepjes. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Pel en snijd de **knoflook** in dunne plakjes.



### 5. Groenten bakken

Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **venkelreepjes** 2-3min. Voeg de **ui** en **knoflook** toe en bak 1-2min mee. Blus de **groenten** af met 2-3el azijn. Neem de pan van het vuur en meng in een kom de **gebakken groenten** met de **groentelinten, gehakte peterselie**, 1-2el olijfolie en een snuf zout en peper.



### 6. Serveren

Verhit intussen 1el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **saltimbocca's** rondom 5-8min tot de **ham** goudbruin is en de **kip** gaar. Serveer de **saltimbocca's** met de **salade**.