



Gevulde kiprollade met ovensgroenten en yoghurtsaus

 30-40min  2 personen

Zin om jezelf op culinair vlak uit te dagen en je een heuse sterrenchef te wanen? Waag je dan aan deze kiprollade met een vulling van zacht gebakken spinazie en gehakte walnoten. De filet bestrijk je met een dun laagje mosterd voor een scherpe noot. Met een jasje van spek krijgt de kip een mooi krokant laagje. Het in elkaar zetten is een precies werkje, maar dan heb je ook wat!

Wat je van ons krijgt

- yoghurt ⁷
- babyspinazie
- grove mosterd ¹⁰
- vastkokende aardappels
- walnoten ¹⁵
- kipfilet
- spekplakjes
- paarse wortels
- prei

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- bakplaat met bakpapier
- dunschiller
- koekenpan
- oven
- zeef

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

Allergenen

melk (7), mosterd (10), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

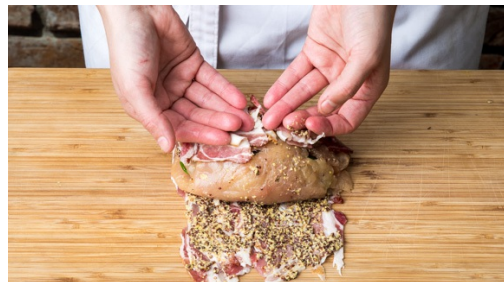
Voedingswaarde per portie

calorieën 722kcal, vet 34.3g, koolhydraten 53.5g, eiwit 42.9g



1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C. Snijd de **prei** in de lengte door en dan in reepjes. Was de **prei** grondig. Schil en snijd de **wortels** en **aardappels** in schijfjes. Leg de **wortels** en **aardappels** op een bakplaat met bakpapier, hussel om met 2el olijfolie en flink wat peper en zout. Rooster in 25-30min goudbruin en gaar. Schep halverwege om.



4. Rollade maken

Leg het **spek** zó op de snijplank zodat de **plakjes** overlappen. Bestrijk het midden gelijkmatig met **mosterd**. Leg de **kipfilet** met de gladde kant naar beneden op het **spek**. Verdeel de **vulling** over het midden en vouw de **kip** eromheen. Vouw dan het **spek** erom en draai de **kiprollade** om. Leg op een bakplaat met bakpapier en bak in 18-20min gaar in de oven.



2. Vulling maken

Was de **babyspinazie** grondig en laat in een zeef uitlekken. Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan. Voeg de **spinazie** handje voor handje toe en roerbak tot de **blaadjes** zijn geslonken. Hak de **walnoten** grof, voeg aan de koekenpan toe en bak 1min mee. Breng de **vulling** op smaak met zout en peper, neem uit de pan en laat op een bord afkoelen.



5. Prei bakken

Verhit 1el olijfolie in de gebruikte koekenpan op hoog tot middelhoog vuur. Voeg de **prei** met een snufje zout toe en bak in 4-5min zacht. Neem uit de pan en laat de **prei** in ca. 10min afkoelen.



3. Kip voorbereiden

Leg een stuk vershoudfolie op de **kipfilet**. Sla de **kipfilet** met een zwaar voorwerp (deegrol of pan) gelijkmatig plat. Leg daarna de onderkant van de **kip** naar boven en sla evt. het **haasje** naar buiten open.



6. Saus maken

Roer de **prei** door de **yoghurt** en breng de **saus** op smaak met zout en peper. Neem de **kiprollade** uit de oven en snijd hem in dikke plakken. Serveer met de **geroosterde groenten** en **yoghurtsaus**.