



Gevulde kip met waterkers

 Bereiden in: Pan

 Voorbereiding: 20 min.

 Bereiding: 30 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 4 kipfilets
- zout, zwarte peper
- 15 g waterkers
- 100 g roomkaas met knoflook en kruiden
- 4 plakken ontbijtspek
- 150 ml droge witte wijn
- 2 el kokosroom
- 15 g koude boter in klontjes.

Voedingswaarde

- 465 kcal, 1955 kJ
- 34 g vet
- 33 g eiwit
- 0 g koolhydraten
- 0 g vezels

Wist u dit

Waterkers is, zoals de naam al zegt, een waterplant die vooral gedijt langs meren en vijvers. Het heeft een wat kruidige en soms scherpe smaak.



Gevulde kip met waterkers

Bereiding

- 1 Rol de kipfilets tussen stukken plasticfolie uit tot ze nog ca. 1,5 cm dik zijn. Breng op smaak met zout en peper. Was de waterkers, dep droog en snijd fijn. Roer dit door de roomkaas.
- 2 Bestrijk de kipfilets met het roomkaasmengsel. Rol de filets op en omwikkel elke filet met 1 plak ontbijtspek. Bind de rolletjes met keukengaren vast.
- 3 Braad de kiprolletjes in een antiaanbakpan rondom ca. 4 min. aan zonder vet te gebruiken, tot ze goudbruin zijn. Giet de wijn erbij en pocheer de rolletjes daarin ca. 25 min.
- 4 Neem de kiprolletjes uit de pan en houd warm. Laat het pocheervocht inkoken. Giet de kokosroom erbij en klop de klontjes boter erdoor. Laat de saus nog ca. 3 min. inkoken en serveer deze bij de kiprolletjes.

Kooktips

Snijd de kiprolletjes in plakken en serveer ze op voorverwarmde borden, besprenkeld met de room-waterkerssaus.

Serveren

Server hierbij gekookte krieltjes en gesmoorde peultjes of groene asperges. Geef ijs met vruchten toe.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten