

Kleurige kiprollade

Bereiden in: Pan of wok
Voorbereiding: 15 min.
Bereiding: 60 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 500 g kipfilet
- 150 g wortels
- 150 g courgette
- 100 g mozzarella
- zout, zwarte peper
- 1 el boter
- 1 tl gedroogde kruiden

Voedingswaarde

- 245 kcal, 1030 kJ
- 7 g vet
- 41 g eiwit
- 4 g koolhydraten
- 2 g vezels

Wist u dit

Gedroogde kruiden hebben een krachtiger smaak dan verse kruiden. Wees daarom altijd voorzichtig met het toevoegen ervan en proef of het voldoende is.

Textielstraat 13 | 7483 PC Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Kleurige kiprollade

Bereiding

1. Draai de kipfilet door de gehaktmolen. Schrap de wortels en rasp ze fijn. Snijd de mozzarella in heel dunne reepjes. Vermeng het gehakt met de mozzarella en breng krachtig op smaak met zout en peper.

2. Vet een groot stuk aluminiumfolie in met boter. Vorm van het gehakt een vierkant van 20 x 30 cm. Verdeel er de groenten over. Strooi er de kruiden gelijkmatig over. Rol het gehakt dan op en wikkel het aluminiumfolie er strak omheen. Draai de uiteinden goed vast.

3. Zet een stoomrekje in een pan of wok met kokend water en leg er de kiprol op. Dek de pan af en stoom de kiprollade in 1 u gaar in de waterdamp. Neem voorzichtig uit de pan. Snijd de rollade in plakjes en serveer.

Kooktips

Rol de rollade in stap 2 vanaf de lange kant op. Bevochtig uw handen zodat het gehakt niet blijft plakken.

Serveren

Serveer bij dit bijzondere gerecht een gemende salade met partjes tomaat en een frisse kruidenvinaigrette. Variatie: U kunt de gedroogde kruiden voor de afwisseling vervangen door fijngehakte hazelnoten of amandelen.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten