



Gevulde kipfilet Italiaans



Bereiden in: koekenpan

Vorbereiding: 15 min.



Bereiding: 10 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 4 Kipfilets
- 2 eetl. Italiaanse kruiden
- 1 tl. milde paprika (optioneel)
- zout en peper om op smaak te brengen
- Spinazie artisjok vulling:
 - 100 gram bevroren spinazie, ontdooid
 - klein pakje roomkaas, (licht of minder vet), bij kamertemperatuur
 - blikje artisjokharten in flessen of blik in pekel, fijngehakt
 - zakje mozzarellakaas
 - zakje geraspte Parmezaanse kaas
 - 1 teentje gehakte knoflook
 - Zout en peper naar smaak
- **OPTIONELE ROOMSAUS:**
 - Restje spinazie/artisjokken vulling
 - klein 250 gram crème fraîche

Voedingswaarde

-



Image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen

+31 (0)53 436 71 12

info@sameneenkoekopen.nl

www.sameneenkoekopen.nl



Gevulde kipfilet Italiaans

Bereiding

Voor de kip:

1

Leg elke kipfilet op een vlakke ondergrond. Kruid beide kanten met de Italiaanse kruiden en paprika.

2

maak een opening voor de vulling, maak er binnenin een soort zakje van

maar houdt de in snede zo klein mogelijk.

Voor de vulling:

1

Kook de spinazie en knijp al het vocht er uit.

2

Meng de spinazie, roomkaas, artisjokken, mozzarella, Parmezaanse kaas en knoflook

3

Vul de kip met 1-2 eetlepels spinazie-artisjokken vulling en verdeel het gelijkmatig met de achterkant van de lepel in de filet. Bewaar de overgebleven vulling wanneer u ook de saus wilt maken

4

Sluit de kipfilets met twee of drie prikketjes bij de opening, zodat de vulling tijdens het bakken binnen blijft.

5

Verhit 1 theelepel olie of bakmiddel in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kip aan beide kanten goudbruin en dek de pan af met een deksel, tot hij gaar is (ongeveer 6 tot 7 minuten per kant). Leg de kip op een warm bord dek af en ga de roomsaus maken.

Voor de roomsaus:

1

Combineer half om half crème fraîche met de overgebleven vulling (je zou precies de helft over moeten hebben). Roer tot de saus goed gemengd is en iets indikt. Voeg de kip weer toe aan de pan en serveer direct!



Image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>



Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten