

Gevulde kipfilet met gerookt spek



Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- 4 kipfilets
- 100 g feta
- 2 el verse peterselie (fijnggehakt)
- 1 el bieslook
- 1 teentje knoflook (fijnggehakt)
- 8 plakjes gerookt spek
- 1 el olijfolie
- zout en zwarte peper

 Bereiden in: koekenpan / oven

 Voorbereiding: 20 min.

 Bereiding: 30 min.

- Energie: ± 200 kcal
- Eiwitten: ± 24 g
- Vet: ± 11 g
- waarvan verzadigd: ± 4 g
- Koolhydraten: ± 1 g
- Zout: $\pm 1,0 - 1,3$ g



Gevulde kipfilet met gerookt spek

Bereiding

- 1 Verwarm de oven voor op 180°C.
- 2 Mag eerst eventjes de filets rondom bruin aanbraden, heel ff. Daarna snijd de kipfilets in de lengte in, zodat er een “zakje” ontstaat.
- 3 Meng de feta met peterselie, bieslook en knoflook.
- 4 Vul de kipfilets met dit mengsel en druk licht dicht.
- 5 Wikkel elke kipfilet in 1 of 2 plakjes gerookt spek.
- 6 Leg ze in een ovenschaal, besprenkel met olijfolie en voeg peper toe (zout is vaak niet nodig door de feta en het spek).
- 7 Bak de kipfilets in ca. 25–30 minuten gaar in de oven.

Kooktips

Extra lekker: leg de kipfilets de laatste paar minuten even onder de grillstand voor een nog krokanter speklaagje. Zo krijgt u niet alleen een mooier resultaat, maar ook nét dat beetje extra smaak en structuur op het bord.

Serveren

Lekker met geroosterde groenten of een frisse salade - perfect voor een lichte, maar feestelijke maaltijd. Resultaat: sappig van binnen, licht zout van buiten en vol van smaak — een gerecht waar iedereen van geniet.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten