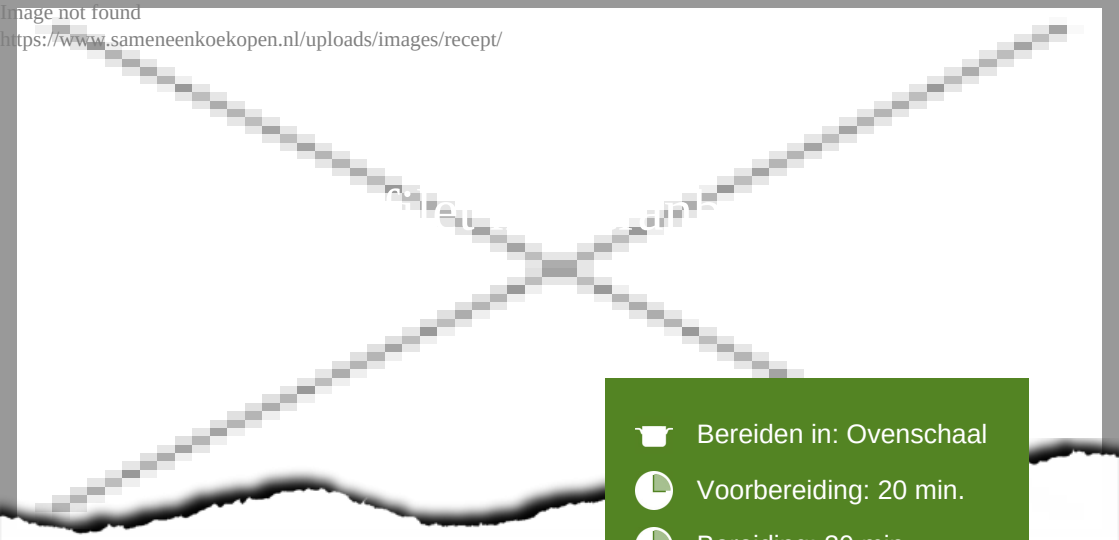




Bereiden in: Ovenschaal



Voorbereiding: 20 min.



Bereiding: 30 min.

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

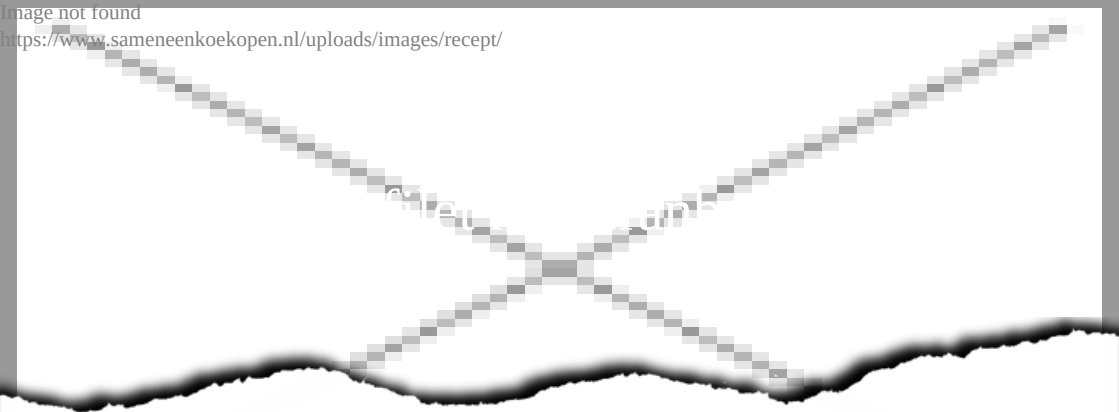
- 4 kipfilets
- 150 g kruidenroomkaas
- 75 g gedroogde cranberry's
- 8 plakjes ontbijtspek
- 1 el honing
- 1 tl verse tijm
- 1 teentje knoflook
- olijfolie
- peper en zout.

Voedingswaarde

- Energie ca. 490 kcal
- Eiwitten ca. 52 g
- Koolhydraten ca. 21 g
- Vetten ca. 21 g
- Waarvan verzadigd ca. 10 g
- Vezels ca. 1 g
- Zout ca. 1,5 g

Wist u dit

Feestelijk extraatje: Voeg enkele fijngehakte walnoten toe aan de vulling voor een verrassende, knapperige bite. Een heerlijk gerecht voor de kerstdagen!



Bereiding

- 1 Verwarm de oven voor op 190 °C.
- 2 Snijd de kipfilets aan de zijkant in zodat er een zakje ontstaat.
- 3 Meng de kruidenroomkaas met de fijngesneden cranberry's, knoflook en tijm.
- 4 Vul de kipfilets met het mengsel en wikkel iedere filet in 2 plakjes ontbijtspek.
- 5 Leg ze in een ingevette ovenschaal, bestrijk licht met honing en besprenkel met olijfolie.
- 6 Bak ongeveer 25–30 minuten in de oven tot het spek goudbruin is en de kip volledig gaar (minimaal 75 °C kerntemperatuur).

Kooktips

Serveer met geroosterde aardappeltjes, haricots verts en een beetje cranberrysaus. Snijd de kipfilet schuin doormidden voor een prachtige presentatie waarbij de romige vulling zichtbaar wordt.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten