



Calzone met bio-kip, pesto en paprika

en salade met kappertjesdressing



ca. 40min



2 personen

Mamma mia! Vandaag op tafel: calzones gevuld met malse biologische kipfilet, licht voorgebakken en daarna perfect gegaard in de vulling van paprika, een heerlijke tomaten-olijvenpesto en natuurlijk een grote lading gesmolten kaas. Erbij een snelle tomatensaus en een knapperige salade met kappertjesdressing. Heerlijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 paprika
- 1x biologische kipstukjes
- 1 kuipje rode pesto met olijven
- 100g jonge geraspte kaas³
- 1 rol pizzadeeg²
- 1 zakje kappertjes
- 1 teen knoflook
- 2 kroppen babyromanasla
- 200g tomatenpassata
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix

Wat je thuis nodig hebt

- 1 ei¹
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven met bakplaat
- middelgrote koekenpan
- kleine kookpan
- schuimspaan
- bakkwast

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

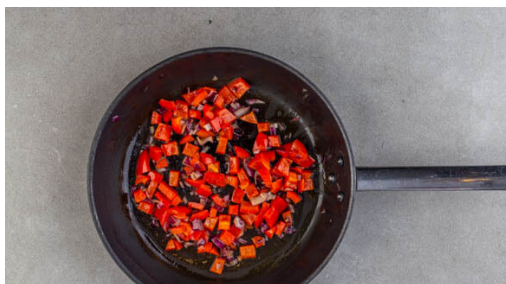
Gebruik de rest van de tomatenpassata als basis voor een pastasaus.

Allergenen

Eieren (1), Gluten (2), Melk (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1234kcal, vet 57.8g, koolhydraten 118.7g, eiwit 50.3g



1. Groente bakken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Halveer en pel de **ui**, snijd **1 helft** in dunne reepjes en hak de **andere helft** grof. Verwijder de zaadlijsten en snijd de **paprika** in blokjes van ca. 2cm. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **gehakte ui** en de **paprika** in ca. 5min zacht.



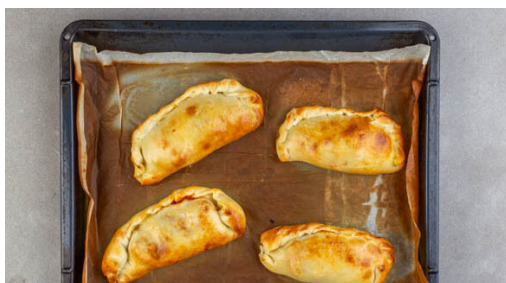
2. Vlees toevoegen

Dep het **vlees** droog en snijd evt. in kleinere stukjes. Voeg toe aan de pan en roerbak ca. 3min, tot het **vlees** licht gebruind is. **Let op**, het **vlees** moet nog niet volledig gaar zijn! Schep het **vlees** en de **groente** dan meteen uit de pan met een schuimspaan, zodat het niet verder gaart.



3. Calzones vullen

Kruid het **vlees-groentemengsel** met een flinke snuf zout en een snuf peper. Voeg de **pesto** en de **kaas** toe en meng goed. Rol het **deeg** met het bakpapier uit op een bakplaat en snijd het in **4 gelijke stukken**. Verdeel de **vulling** over elk stuk **deeg**, houd de rand vrij.



4. Calzones bakken

Vouw elk stuk **deeg** in de lengte goed dicht. Kluts 1 ei los met een snuf zout en bestrijk de **calzones** ermee. Prik ze een paar keer in met een vork en bak ze in 10-14min goudbruin in de oven.



5. Salade maken

Hak de **kappertjes** fijn. Pel de **knoflook** en snijd of pers de **helft of meer naar smaak** zeer fijn. Klop een **dressing** met de **knoflook**, de **kappertjes**, 2el olijfolie en 1el azijn. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de **babyromanasla** in repen, verwijder de stronken. Meng met de **dressing**.



6. Tomatensaus maken

Doe de **helft van de tomatenpassata** met de **helft van de kruidenmix** in een kleine kookpan en verwarm ca. 3min op middelhoog vuur. Proef en breng op smaak met peper en zout. Serveer de **calzones** met de **salade** en geef de **tomatensaus** erbij.