



Kipspiesjes met paprika

en platbrood met pesto en feta



ca. 30min



2 personen

Vandaag vieren we de warmere seizoenen, met deze zomerse maaltijd van kipspiesjes en platbrood. Je maakt er zelf pesto bij en serveert het geheel ook nog eens met zoutige feta en verse tomaten. Zomerser dan dit wordt het niet!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje zonnebloempitten
- 1 tomaat
- 1 teen knoflook
- 2 blokjes harde kaas ⁷
- 1x rucola
- 10g verse basilicum
- 1 rol pizzadeeg ¹
- 1 kipfilet
- 1 rode paprika

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven met bakplaat
- grote koekenpan
- staafmixer met beker
- keukenrasp
- 4 satéprikkers

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

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

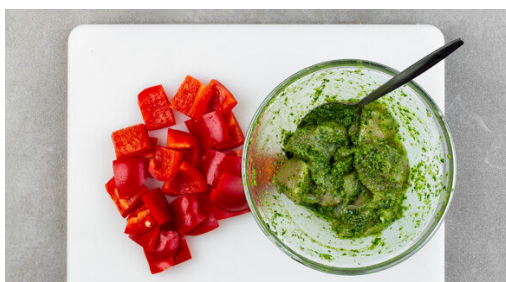
Voedingswaarde per portie

calorieën 1089kcal, vet 49.8g, koolhydraten 101.3g, eiwit 52.7g



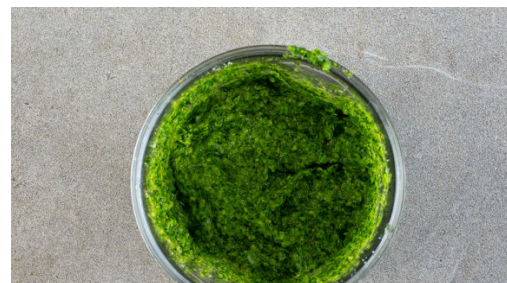
1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Verhit een grote droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **zonnebloempitten** in 1-2min goudbruin. Schep uit de pan en laat ze afkoelen. Hak de **tomaat** grof. Pel en kneus de **knoflook**. Rasp de **kaas** fijn.



4. Kip kruiden

Dep de **kip** droog en snijd de **filet** in blokjes van ca. 2cm. Meng met **1el pesto**, 1el olijfolie en een snuf zout en peper. Verwijder de kern en snijd de **paprika** ook in blokjes van ca. 2cm.



2. Pesto maken

Doe de **helft van de rucola**, de **zonnebloempitten**, de **knoflook**, de **basilicum incl. steeltjes**, de **helft van de kaas**, 2el olijfolie, 1el (wittewijn)azijn en 3el water in een hoge (maat)beker. Pureer met een staafmixer tot een gladde **pesto**. Breng de **pesto** op smaak met ½tl zout en peper en voeg wat water toe als je 'm te dik vindt.



5. Spiesjes maken

Rijg de **kip** en **paprika** om en om aan 4 satéprikkers.



3. Platbrood maken

Rol het **deeg** met aanklevend bakpapier uit over een bakplaat en snijd het in vieren. Bestrijk het **deeg** met de **helft van de pesto** en verdeel de **tomaat** en de **rest van de kaas** erover. Bak het **platbrood** in 10-12min goudbruin en gaar in de oven.



6. Spiesjes grillen

Verhit de gebruikte koekenpan op medium tot hoog vuur en bak de **spiesjes** in 10-12min rondom gaar en goudbruin. Serveer de **kipspiesjes** met het **platbrood** en gaarneer met de **rest van de rucola** en **pesto**.