



V2: involtini van bio-kip met abrikoos & spek

op lizensalade met kruidenolie



30-40min



2 personen

Involtini klinkt chique, maar het is eigenlijk gewoon een Italiaanse versie van rollade. Je kunt er alle kanten mee op: er zijn versies met rundvlees, aubergine, kip en zelfs zoete varianten. Wij gaan vandaag voor biologische kip, maar wikkelen de rolletjes daarbij ook in met spek. We vullen ze met abrikozen en serveren de rolletjes op een smakelijke lizensalade.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 200g groene linzen
- 1 wortel
- 1 teen knoflook
- 2 biologische kipfilets
- 1x gerookt spek
- 25g gedroogde abrikozen ¹²
- 10g verse peterselie
- 1 rode ui
- 2 tomaten

Wat je thuis nodig hebt

- ½tl honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1046kcal, vet 45.5g, koolhydraten 87.2g, eiwit 35.9g



1. Linzen koken

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Breng 500ml water met het **bouillonpoeder** aan de kook in een kleine kookpan. Voeg de **linzen** toe en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur middellaag, doe een deksel op de pan en kook de **linzen** in ca. 25min beetgaar. Giet af in een zeef.



4. Involtini garen

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Bestrooi het **vlees** met een snuf peper en zout en braad de **involtini** in 2-3min rondom aan. Verdeel de **wortel** en **knoflook** over een ovenschaal en leg het **vlees** er bovenop. Rooster het geheel nog 8-10min in de oven.



2. Groenten snijden

Schil of schrob de **wortel** en snijd 'm in schuine dunne plakjes. Pel en hak de **knoflook** fijn.



5. Ingrediënten voorbereiden

Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn en meng met 2el olijfolie en een snuf peper en zout. Pel, halveer en snijd de **ui** in dunne reepjes. Snijd de **tomaten** in kleine blokjes en bestrooi ze met een snuf peper en zout.



3. Involtini voorbereiden

Dep de **kip** droog en snijd **elke filet** in **2 platte filets**. Snijd **elk stuk vlees** dwars doormidden. Leg **elk stuk kip** op een **plakje spek** en verdeel de **gedroogde abrikozen** erover. Rol het geheel op en zet de **involtini** evt. vast met satéprikkers.



6. Groenten mengen

Haal de **involtini** uit de ovenschaal en snijd ze schuin doormidden. Schep de **wortel en knoflook met achtergebleven braadsappen**, de **ui** en de **tomaat** door de **linzen**. Breng de **linzensalade** op smaak met 1el olijfolie, 1el azijn, ½tl honing en evt. meer peper en zout. Serveer de **linzensalade** met de **involtini** en besprenkel met de **peterselie-olie**.