



## Gevulde kipfilet met spinazie en honingwortels met geroosterde krieltjes



30-40min



2 personen

Met kip kun je alle kanten op: bakken, roken, pocheren en ga zo maar door. Bij Marley Spoon besloten we om nog een stapje verder te gaan: we gaan de kipfilet niet alleen bakken, we vullen hem met één van onze favoriete groenten: spinazie! Erbij serveer je goudbruin geroosterde krieltjes en in honing geïmpregneerde wortels.

## Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 1x babyspinazie
- 1 kipfilet
- 1 zakje geraspte oude kaas <sup>7</sup>
- 4 satéprikkers
- 500g krieltjes
- 1 wortel
- 1 gele wortel
- 1 kuipje honing
- 5g verse salie

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- boter <sup>7</sup>
- olijfolie

## Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan met deksel
- vershoudfolie

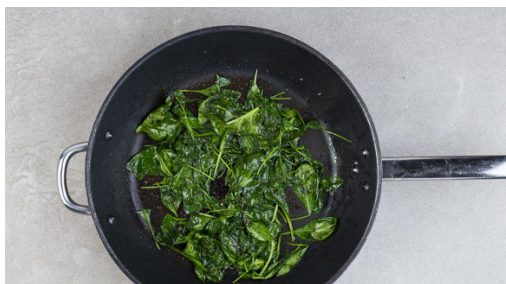
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

### Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 677kcal, vet 27.2g, koolhydraten 57.8g, eiwit 43.9g



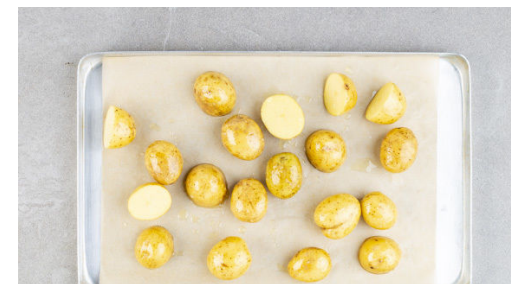
### 1. Spinazie bakken

Verwarm de oven voor op 200°C. Pel en hak de **knoflook** fijn. Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan en voeg de **babyspinazie** met de **knoflook** en een snuf zout toe. Bak 1-2min totdat de **blaadjes** zijn geslonken. Neem de pan van het vuur.



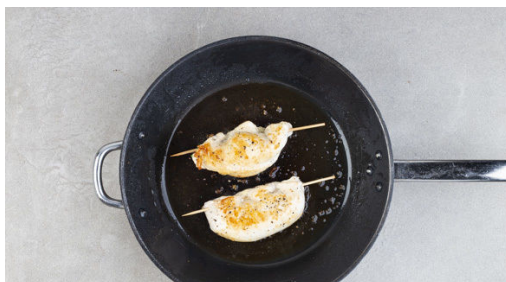
### 2. Kiprollade maken

Dep de **kipfilet** droog en snijd hem in de lengte doormidden in **2 dunne filets**. Dek de **kip** af met een stuk vershoudfolie en sla het **vlees** gelijkmatig met een zwaar voorwerp plat. Leg de onderkant van de **kip** naar boven. Verdeel de **kaas** en **spinazie** over het midden en vouw het **vlees** over de **vulling**. Steek de **rollade** met de **satéprikkers** vast.



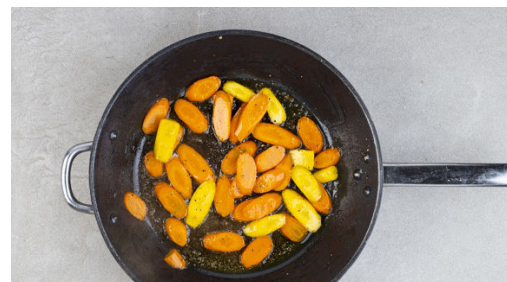
### 3. Aardappels bakken

Halveer alleen de **grotere krieltjes** en verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier. Hussel ze om met 1el olijfolie, 1/2tl zout en een snuf peper. Rooster de **krieltjes** 20-30min tot ze gaar en goudbruine randjes hebben.



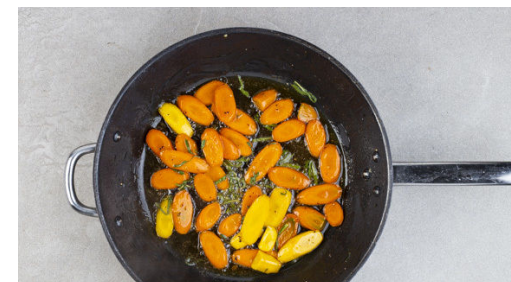
### 4. Kip bakken

Verhit 1-2tl olijfolie in gebruikte koekenpan op hoog vuur. Bak de **kiprollades** 3-4min per kant totdat het **vlees** goudbruin, maar nog niet gaar is. Bestrooi aan beide kanten met een beetje zout. Leg de **rollades** dan op de bakplaat met **krieltjes** of op een tweede bakplaat met bakpapier. Rooster de **rollades** 10-12min in de oven mee tot het **vlees** gaar is.



### 5. Wortels bakken

Schil de **wortel** en snijd hem schuin in dunne schijfjes. Verhit 4el water in de kippan op matig vuur en voeg de **wortel** met de **helft van de honing** en een snuf zout toe. Roer door en leg een deksel op de pan. Stoof de **wortel** in 10-12min beetgaar.



### 6. Salie snijden

Pluk de **salieblaadjes** en snijd ze in reepjes. Neem de deksel van de pan en roer 1tl boter en de **salie** door de **wortel**. Snijd de **kiprollade** in plakken. Serveer de kip met de **krieltjes** en **honingwortels**.