



Involtini van biologische kip met spek

op linsensalade met wortel en bonen



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 kipfilet en wikkelen de rolletjes ook in met spek. We vullen ze met dadels en serveren de rolletjes op een smakelijke linsensalade met gebakken worteltjes, sperziebonen, rode ui en fruitige tomaat.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 200g Beluga-linzen
- 250g sperziebonen
- 1 wortel
- 1 teen knoflook
- 2 biologische kipfilets
- 1 pakje gerookt spek
- 25g gedroogde dadels
- 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
- kleine kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef

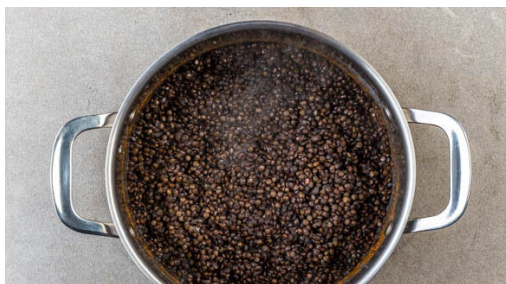
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

Kan sporen van allergeenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1075kcal, vet 46.4g, koolhydraten 74.2g, eiwit 81.4g



1. Linzen koken

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Breng 500ml water met het **bouillonpoeder** aan de kook in een middelgrote kookpan. Voeg de **linzen** toe en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur middellaag, leg een deksel op de pan en kook de **linzen** in 18-20 gaar. Giet af in een zeef.



4. Involtini garen

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bestrooi de **involtini** 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 de **involtini** er bovenop. Bak alles 8-10min in de oven, tot het **vlees** gaar is.



2. Groente snijden

Breng in een tweede kleine kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **sperziebonen**. Schil of schrob de **wortel** en snijd schuin in flinterdunne plakjes. Pel de **knoflook** en snijd fijn. Verwijder de uiteinden van de **sperziebonen**, voeg toe aan het kokende water en kook ze in 10-12min beetgaar. Giet af in een zeef.



5. Ingrediënten voorbereiden

Snijd de **peterselie incl. steeltjes** fijn en meng met 2el olijfolie en een snuf peper en zout. Halveer en pel de **ui** en snijd in fijne reepjes. Snijd de **tomaten** in kleine blokjes en bestrooi ze met een snuf peper en zout.



3. Involtini maken

Dep het **vlees** droog en snijd elk horizontaal in **2 platte filets**. Leg **elk stuk vlees** op een **plakje spek**, verdeel de **gedroogde dadels** erover en rol ze strak op. **Tip:** zet de **involtini** evt. vast met satéprikkers.



6. Groente mengen

Snijd de **involtini** schuin doormidden. Meng de vrijgekomen **braadsappen** met de **wortel**, de **sperziebonen**, 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 **peterselieolie**.