



Gevulde kiprollade

met ovengroenten en yoghurtsaus



30-40min



2 personen

Zin om jezelf op culinair vlak uit te dagen en je een heuse sterrenchef te wanen? Waag je dan aan deze kiprollade met een vulling van zacht gebakken spinazie en gehakte walnoten. De filet bestrijk je met een dun laagje mosterd voor een scherpe noot. En dankzij het jasje van spek krijgt de kip een mooi krokant laagje. Het in elkaar zetten is een precies werkje, maar het eindresultaat is dat meer dan waard!

Wat je van ons krijgt

- 1 paarse wortel
- 500g vastkokende aardappels
- 1x babyspinazie
- 1 zakje walnoten ¹⁵
- 1 kipfilet
- 1x spekplakjes
- 1 zakje grove mosterd ¹⁰
- 1x preiringen
- 1 beker yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- grote koekenpan

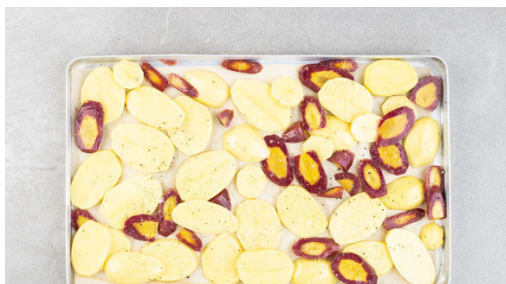
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

melk (7), mosterd (10), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 774kcal, vet 41.2g, koolhydraten 48.1g, eiwit 47.1g



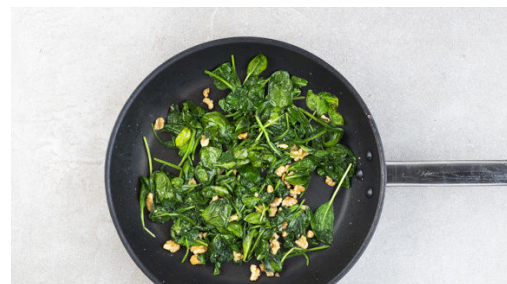
1. Groenten roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C. Schil en snijd de **wortel** en **aardappels** in dunne schijfjes. Leg ze op een bakplaat met bakpapier, hussel om met 2el olijfolie en flink wat peper en zout. Rooster de **groenten** 25-30min in de oven tot ze gaar zijn en goudbruine randjes hebben. Schep halverwege om.



4. Rollade maken

Leg het **spek** zó op de snijplank zodat de plakjes overlappen. Bestrijk het midden met **mosterd** en leg er de **kipfilet** met de gladde kant naar beneden op. Verdeel de **vulling** over het midden. Vouw eerst de **kip** erover en dan het **spek** eromheen. Leg de **rollade** op een bakplaat met bakpapier en bak hem in 18-20min gaar in de oven.



2. Vulling maken

Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan. Voeg de **babyspinazie** handje voor handje toe en roerbak tot de blaadjes zijn geslonken. Hak de **walnoten** grof en bak ze 1min mee. Breng de **vulling** op smaak met zout en peper en schep het op een bord om af te laten koelen. Zet de pan opzij voor stap 5.



5. Prei bakken

Verhit 1el olijfolie in de gebruikte koekenpan en bak de **prei** met een snufje zout op middelhoog vuur in 4-5min zacht. Neem uit de pan en laat de **prei** afkoelen, dit duurt ca. 10min.



3. Kip voorbereiden

Dek de **kipfilet** af met een stuk vershoudfolie en sla het gelijkmatig platter, tot een dikte van ca. 1cm.



6. Saus maken

Roer de **prei** met een snuf peper en zout door de **yoghurt**. Snijd de **rollade** in dikke plakken en serveer ze met de **ovengroenten** en de **saus**.