



Kipsaltimbocca

met lichte, Italiaanse groentesalade



30-40min



2 personen

Saltimbocca betekent letterlijk vertaald 'spring in je mond', omdat de combinatie van salie, gedroogde ham en kalfsvlees zo goed is, dat het in je mond springt. Eerlijk, dat klinkt ons niet bijzonder logisch in de oren, maar lekker is het wel! Wij gebruiken vandaag kip en serranoham voor onze saltimbocca, met erbij een lichte, Italiaanse salade van venkel, courgette en peterselie.

Wat je van ons krijgt

- 1 kipfilet
- 15g verse kruidenmix: platte peterselie & salie
- 2x plakjes serranoham
- 1 wortel
- 1 courgette
- 1 venkel
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- grote koekenpan
- dunschiller of kaasschaaf
- middelgrote koekenpan

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

Kooktip

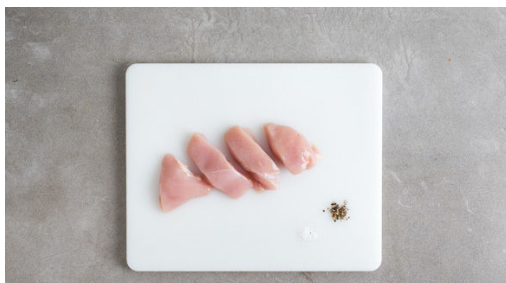
Je kunt de courgettekern in stukjes snijden en bij stap 5 toevoegen in de pan.

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

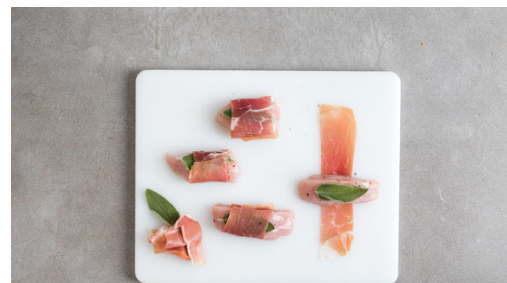
Voedingswaarde per portie

calorieën 512kcal, vet 25.2g, koolhydraten 23.6g, eiwit 47.4g



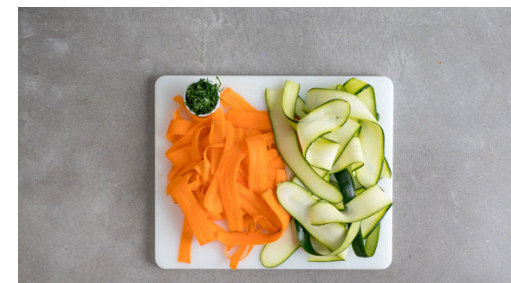
1. Kip snijden

Snijd de **kipfilet** in 4 gelijke, brede plakken. Breng de **kip** op smaak met zout en peper. Gebruik niet te veel zout, want de **serranoham** is ook vrij zout.



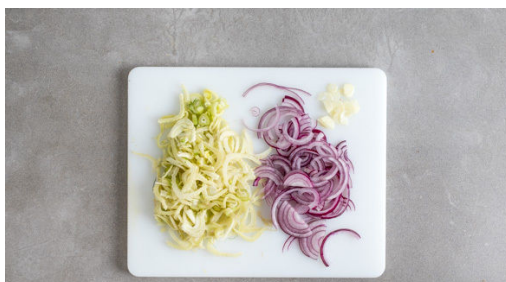
2. Saltimbocca maken

Pluk de **salieblaadjes** en leg er **1** bovenop **elk stukje kip**. Wikkel er vervolgens **2 plakjes serranoham** om.



3. Groenten voorbereiden

Gebruik een dunschiller of kaasschaaf om lange linten van de **wortel** en **courgette** te schaven. Stop bij de kern van de **courgette** (zie tip, links). Meng de **groentelinten** in een kom met een snuf zout. Hak de **peterselieblaadjes** fijn.



4. Venkel snijden

Verwijder het loof en snijd de **venkel** in de lengte doormidden en dan in smalle reepjes. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Pel en snijd de **knoflook** in dunne plakjes.



5. Groenten bakken

Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **venkel** 2-3min. Voeg de **ui** en **knoflook** toe en bak 1-2min mee. Blus de **groenten** af met 1-2el azijn. Neem de pan van het vuur en Schep de **gebakken groenten** en **peterselie** voorzichtig door de **groentelinten**. Breng op smaak met 1-2el olijfolie en een snuf zout en peper.



6. Saltimbocca bakken

Verhit 1el olijfolie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **saltimbocca's** 5-8min tot de **serranoham** goudbruin is en de **kip** gaar. Serveer de **saltimbocca's** met de **salade**.