



Kiprollade met spinazie en walnoten

met ovengroenten en yoghurtsaus



30-40min



2 personen

Klaar voor een culinaire uitdaging? Waag je dan aan deze stevige kiprollade, gevuld met spinazie en walnoten. De filet bestrijk je met een dun laagje mosterd voor een scherpe noot. En met een jasje van spek krijgt de kip een mooi krokant laagje. Het in elkaar zetten is een precies werkje, maar dan heb je ook wat.

Wat je van ons krijgt

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

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- grote koekenpan
- vershoudfolie
- dunschiller

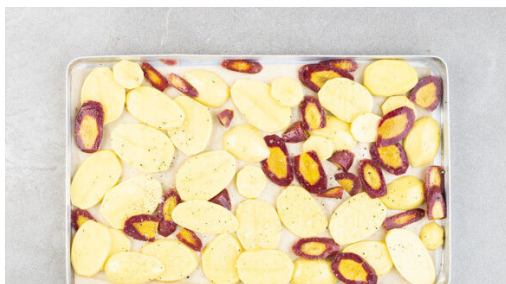
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 752kcal, vet 36.8g, koolhydraten 52.2g, eiwit 46.8g



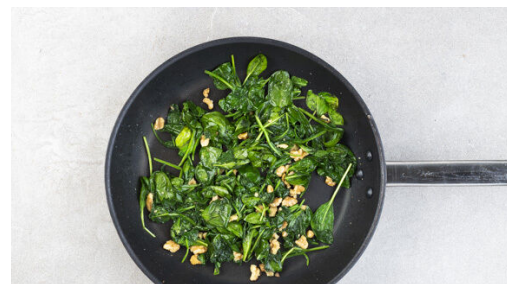
1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Schil en snijd de **wortel** en **aardappels** in dunne schijfjes. Verdeel ze over een bakplaat met bakpapier en 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** een beetje overlappen. Bestrijk ze gelijkmatig met **mosterd**. Leg de **kipfilet** met de gladde kant naar beneden op het **spek**. Verdeel de **vulling** over het midden en rol het geheel op. Leg de **rollade** met de naad omlaag op een bakplaat met bakpapier en bak in 18-20min gaar in de oven.



2. Vulling voorbereiden

Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **babyspinazie** handje voor handje toe en roerbak tot de **blaadjes** zijn geslonken. Hak de **walnoten** grof, voeg ze aan de koekenpan toe en bak ca. 1min mee. Breng de **vulling** op smaak met zout en peper, neem uit de pan en laat op een bord afkoelen.



5. Prei bakken

Verhit 2el olijfolie in de gebruikte koekenpan op hoog tot middelhoog vuur. Voeg de **prei** met een snufje zout toe en bak in 4-5min zacht. Haal de pan van het vuur en laat de **prei** afkoelen.



3. Kip voorbereiden

Dep de **kip** droog en dek af met een stuk vershoudfolie. Klop het **vlees** met een vleeshamer of een zware pan gelijkmatig plat, tot een dikte van ca. 1cm.



6. Saus maken

Roer de **prei** door de **yoghurt** en breng de **sous** op smaak met zout en peper. Neem de **kiprollade** uit de oven en snijd hem in dikke plakken. Serveer met de **ovengroenten** en **yoghurt-preisous**.