



Involtini van kip met vijgen en spek

op linsensalade met kruidenolie



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 kip, maar wikkelen de rolletjes daarbij ook in met spek. We vullen ze met vijgen en serveren de rolletjes op een smakelijke linsensalade.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 200g groene linzen
- 1 wortel
- 1 teen knoflook
- 1 kipfilet
- 1x spekplakjes
- 1 zakje gedroogde vijgen
- 10g verse peterselie
- 1 rode ui
- 2 tomaten

Wat je thuis nodig hebt

- honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef of vergiet

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

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 916kcal, vet 31.5g, koolhydraten 86.4g, eiwit 63.1g



1. Linzen koken

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Breng 500ml water met het **bouillonpoeder** aan de kook in een kleine kookpan. Voeg de **linzen** toe en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur middellaag, doe een deksel op de pan en kook de **linzen** in ca. 25min beetgaar. Giet af in een zeef.



4. Involtini garen

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bestrooi het **vlees** met een snuf zout en peper en braad de **involtini** in 2-3min rondom aan. Verdeel de **wortel** en **knoflook** over een ovenschaal en leg het **vlees** er bovenop. Rooster het geheel nog 8-10min in de oven.



2. Groenten snijden

Schil of schrob de **wortel** en snijd 'm in schuine dunne plakjes. Pel en hak de **knoflook** fijn.



5. Ingrediënten voorbereiden

Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn en meng met 2el olijfolie en een snuf zout en peper. Pel, halveer en snijd de **ui** in dunne reepjes. Snijd de **tomaten** in kleine blokjes en bestrooi ze met een snuf zout en peper.



3. Involtini voorbereiden

Dep de **kip** droog en snijd het **vlees** in 2 **platte filets**. Snijd **elke filet** dwars doormidden. Leg **elk stuk vlees** op een **plakje spek** en verdeel de **gedroogde vijgen** erover. Rol het geheel op en zet de **involtini** evt. vast met satéprikkers.



6. Groenten mengen

Haal de **involtini** uit de ovenschaal en snijd ze schuin doormidden. Schep de **wortel met achtergebleven braadsappen**, de **ui** en de **tomaat** door de **linzen**. Breng de **linzensalade** op smaak met 1el olijfolie, 1el azijn, 1/2tl honing en evt. meer zout en peper. Serveer de **linzensalade** met de **involtini** en besprenkel met de **peterselieolie**.