

Gevulde kipfilet met peterselie crust

Gevulde kipfilet met peterselie crust. Kipfilet is altijd goed, lekker en gezond. Maar best wel een beetje saai op je bord. Dus werd het tijd om dit te pimpen. Heel simpel met een mooie vulling en een crunchy korst. Combineer dit met gekookte sperzieboontjes en een tomatensalade en zo heb je een redelijk koolhydraatbeperkte maaltijd.

Voor 2 personen

Bereidingstijd: 10 minuten + 15 minuten oventijd

Ingrediënten kipfilet

- 2 kipfilets (ongeveer 300 gram)
- 2 eetlepels tomatentapenade
- mespuntje zout
- 1 theelepel kerriepoeder
- 1 theelepel vloeibare bakboter

Ingrediënten peterselie crust

- 1/4 bosje peterselie inclusief de stengels
- Sap van een 1/2 citroen
- Snufje zout
- 1 eetlepels olijfolie
- 2 eetlepels paneermeel

Bereiding gevulde kipfilet met peterselie crust

Snij de kipfilet overdwars in en vul ieder met 1 eetlepel tomatentapenade.

Steek de opening dicht met een cocktailprikkertje (of bind het dicht met een touwtje).

Verdeel het zout en de kerriepoeder over de kipfilets.

Verwarm de oven op 200 graden.

Snij de peterselie heel fijn inclusief de steeltjes. Dit gaat het makkelijkst in een keukenmachine.

Voeg vervolgens de knoflook, citroensap en olijfolie toe.

Zet deze peterselie crust even apart.

Verwarm de vloeibare bakboter in een koekenpan en bak de kipfilets rondom bruin.

Ze hoeven niet gaar te zijn, dit gebeurt in de oven.

Leg de kipfilets in een ovenschaal, verdeel de peterselie crust over de kipfilets.

Dek de schaal af met een stuk aluminiumfolie en zet de schaal voor ongeveer 15-20 minuten in de oven (beetje afhankelijk van de dikte van de kipfilet).

Om de bovenkant nog een mooi kleurtje te geven zet je de oven op grillstand en bak de kipfilet de laatste 5 minuten in de oven zonder het aluminiumfolie.

Lekker met een simpele tomatensalade en gekookte sperzieboontjes.

Voedingswaarde per eenpersoons portie incl. 150 gr. sperziebonen en 2 tomaten

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
325	13	2,3	38	11	4,3	1,5