




# Italiaanse kip



-  Bereiden in: pan
-  Voorbereiding: 10 min.
-  Bereiding: 20 min.

Recept voor 4 personen

## Ingredienten

- 200 g bloemkool
- 100 g sperziebonen
- 1 wortel
- 2 kipfilets
- 1 el olijfolie
- 5 el roomkaas
- 2.tl grove mosterd
- 150 g dolcelatte (of gorgonzola met mascarpone)

## Voedingswaarde

- 325 kcal / 1365 kj
- 23 gram vet
- 24 gram eiwit
- 5 gram koolhydraten
- 2 gram vezels

## Wist u dit

*Zoals de naam al verraadt, is dolcelatte (dolce betekent in het Italiaans zoet, mild) een milde blauwschimmelkaas, die in Italië als dessert wordt aangeboden*

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen  
+31 (0)53 436 71 12  
info@sameneenkoekopen.nl  
www.sameneenkoekopen.nl



## Italiaanse kip

### Bereiding

- 1 Maak de groenten schoon en was ze. Verdeel de bloemkool in roosjes en halveer de sperziebonen. Schrap de wortel en snijd in heel dunne reepjes. Snijd de kipfilets in niet te kleine stukken.
- 2 Doe de bloemkool, bonen en wortelreepjes in een pan. Giet er 100 ml water bij en kook de groenten in 7-8 min. beetgaar. Giet ze af en laat ze uitlekken. Verhit de olie in de pan en braad daarin de kip ca. 5 min.
- 3 Doe de groenten weer in de pan en meng alles goed door elkaar. Roer de roomkaas in een kommetje los met de mosterd, doe dit in de pan en meng alles goed door elkaar. Verkruimel de dolcelatte erboven en zet de pan vervolgens kort onder een voorverwarmde grill. Gratineer het gerecht totdat de kaas is gesmolten. Serveer het gerecht zo heet mogelijk.

### Kooktips

Zorg ervoor dat u een pan gebruikt met een vuurvast handvat in verband met een vuurvast handvat in verband met het gratineren Boodschappen Dolcelatte kunt u kopen bij een Italiaanse delicatessenzaken.

image not found  
<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Voor meer recepten ga naar:

[www.sameneenkoekopen.nl/recepten](http://www.sameneenkoekopen.nl/recepten)