

Kipfilet met spek



 Bereiden in:

 Voorbereiding: 0 min.

 Bereiding: 0 min.

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- 1 kop Babyspinazie
- 80 g Feta sterkte naar keuze
- 120 g Roomkaas
- 2 teentjes knoflook fijngehakt
- 4 Kipfilets
- 8 plakjes ontbijtspek

Voedingswaarde

•

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



Kipfilet met spek

Bereiding

- 1 Doe de spinazie in een koekenpan met antiaanbaklaag en kook al roerend enkele minuten tot de bladeren geslonken zijn. Laat afkoelen.
- 2 Knijp het water uit de spinazie en hak de spinazie met een groot mes grof. Doe dit in een kom met de knoflook, roomkaas en feta. Roer tot alles goed gemengd is.
- 3 Snijd met een heel scherp mes een kleine opening in de zijkant van elke kipfilet. Houd de opening relatief smal en breid de snede aan de binnenkant uit om een zak te vormen. Schep met een theelepel het mengsel van spinazie en kaas in de ruimte en vul het zoveel mogelijk.
- 4 Neem twee plakjes ontbijtspek per kipfilet en wikkel ze om de filet, zodat de opening die je hebt gesneden dicht is, en bewaar de vulling erin.
- 5 Verhit wat olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de kip toe zodra de pan heet is en bak ongeveer 5-7 minuten aan elke kant of tot hij goudbruin is aan de buitenkant en helemaal gaar is.

image not found

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

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten