

Gevulde kipfilet met spinazie, kruiden en tomaat

Aantal personen: 2

2 kipfilets

Olijfolie of kokosolie

300 g spinazie

2 bosjes basilicum

1 grote tomaat, in plakjes

Takjes rozemarijn

Citroen

Extra nodig: Plasticfolie, keukentouw

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Snijd de kipfilets overlangs in tweeën. Leg ze op een plat vlak en leg er plasticfolie over. Gebruik de bodem van een grote koekenpan om de filets plat te slaan tot ze ongeveer 1.5 cm dik zijn.

Wrijf ze in met olijfolie en kruid met peper en zout. Bak de spinazie in een goede scheut olijfolie. Voeg, als die geslonken is, het basilicum toe (ook in de bloemknopjes en de malse takjes zit veel smaak).

Kruid met peper en zout. Leg een laagje spinazie, een laagje tomaat en een takje rozemarijn tussen elke kipfilet en bind ze dicht met keukentouw. Zet ze 30 minuten in de oven. Serveer de kipfilets met wat schijfjes citroen.

Serveer met gebakken aardappeltjes en meer spinazie.

Als je rozemarijn tussen de filets meebakt, kan die niet verbranden. Maar de lekkerste rozemarijn krijg je door die even in olie te wentelen en de laatste 5 minuten mee te laten garen in de oven. De rozemarijn wordt dan heerlijk knapperig.

