

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 overlans in tweeën. Leg ze op een plat vlak en leg er plasticfolie over. Klop met een plat vlak, bijvoorbeeld het lemmet van een groot mes, de filets platter zodat ze groter worden. 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.

Tip: 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.

