



Hemelse kip

8 personen
45 minuten

Ingrediënten

8 stuks Ruig kippendijfilets
2 zakjes verse bladspinazie
1 potje groene pesto
1 doosje prikkers

Leg de kippendijfilets open op een snijplank en verwijder de grove vetstukjes. Bedek met plasticfolie en plet de filets met een steelpannetje.

Zet een pan met een klein beetje water op hoog vuur. Voeg de spinazie toe aan het kokende water en kook de spinazie snel gaar. Giet af in een zeef en druk voorzichtig al het vocht eruit.

Bestrijk de binnenzijde van de kippendijfilets met wat pesto. Leg wat gekookte spinazieblaadjes op de ingesmeerde filets en sla de filets dicht. Zet ze vast met een prikker. Bestrooi de kippendijfiletspakketjes rondom met peper en zout.

Verwarm een koekenpan met wat bakboter en bak hierin de pakketjes rondom bruin. Pel en snipper een ui fijn. Haal de filets uit de pan, voeg het gesnipperde uitje en laat deze licht kleuren.

Blus het braadbaksel af met wat water (of rode wijn) voor een smaakvolle jus. Leg de pakketjes terug in de jus met de deksel op de pan en laat ze gaar worden op laag vuur.

Smakelijk!