

Jukebox Diner

Recept van week 15

Ingezonden door: Japie

Gevulde kipfilet:

Ingrediënten voor 4 personen

4 halve wat dikkere kipfilets -
300 gram spinazie (ik heb diepvries bladspinazie gebruikt: zak van Bonduelle) -
peper, zout -
tabasco -
1 bol (buffel) - mozzarella -
4 gedroogde tomaten (op olie) -
1 groot ei (los geklopt) -
bloem -
paneermeel -
olijfolie

Hulpmiddelen

Scherp mes -
grote koekenpan -
ovenschaal



Voorbereiding

Spinazie laten slinken en even laten stoven (2 minuten). In zeef heel goed uitlekken, vocht er goed uitdrukken. Op smaak maken met peper, zout en eventueel tabasco. Spinazie klein snijden. Mozzarella in kleine blokjes snijden. Gedroogde tomaten in kleine stukjes snijden. Spinazie, mozzarella en gedroogde tomaten door elkaar mengen. Kipfilets insnijden en kruiden met peper en zout. Vullen met spinaziemengsel. Eieren in bord los kloppen. Bloem in bord en paneermeel in bord.

Bereidingswijze

Oven voorverwarmen op 160 graden C.
Ruim olie verhitten in de koekenpan.
Kipfilets eerst door het bloem wentelen. Dan door het los geklopte ei en daarna door het paneermeel. Direct in de pan in de hete olie rondom snel bruin bakken.
Kipfilets in vuurvaste schaal leggen en plm. 20 minuten in de oven bakken.

Snij de kipfilets in dikke plakken en leg ze zo op (in) de schaal dat de vulling te zien is. Ook heel lekker met een tomatensaus.

Recepten kunt u inzenden voor iedere donderdag naar info@promootje.nl