

KIPFILET MET PESTO EN ZOMERSE SALADE

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

4 kipfilets

Potje kant-en-klare pesto

2 gele paprika's

2 appels

2 bussels radijzen

20 muntblaadjes

Olijfolie

Honing

Mosterd

Wijnazijn

Peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Warm de oven voor op 180°C.

Leg de kippenfilets op een plank en leg er huishoudfolie over. Sla met een pan de kipfilets plat. Bestrijk elke kipfilet met 1 theelepel pesto en kruid met peper en zout. Rol de kipfilet op en maak de randen vast met tandenstokers.

Bak de kippenfilets in een pan met 1 eetlepel olijfolie tot ze langs alle kanten goudbruin zijn. Plaats ze daarna ongeveer 5 minuten in de oven tot ze gaar zijn.

Snijd de paprika's in kleine stukjes, de appels in blokjes en de radijzen in dunne plakjes. Hak de muntblaadjes grof. Doe alles in een slakom.

Meng 2 eetlepels olijfolie, 4 theelepels wijnazijn, 4 theelepels mosterd en 2 theelepels honing, peper en zout en voeg dit toe aan de salade.

Meng alles goed.

Verdeel de salade en kipfilet over de borden.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Kcal 306

SMAKELIJK!