

KIPPENROLLETJES MET PUREE VAN GROENE KOOL

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

2 grote kipfilets
500g aardappelen
1 grote groene kool
4 rode puntpaprika's
1 volledig ei
100ml magere melk
1 eetlepel olijfolie
Gedroogde oregano
Knoflookpoeder
Nootmuskaat
Peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Was de paprika's, snijd ze in twee en verwijder de zaadjes. Kruid met gedroogde oregano, knoflookpoeder, peper en zout. Plaats ze onder de grill in de oven tot de schil begint los te komen. Neem ze uit de oven, neem de schil eraf en plaats opzij. Schil ondertussen de aardappelen en was de groene kool, kook deze gaar in aparte kookpotten.

Snijd de kipfilets horizontaal door zodat de filet dunner wordt. Kruid met peper en zout aan beide kanten. Beleg dan met 2 halve gegrilde paprika's. Besprenkel met gedroogde oregano en knoflookpoeder. Rol

de kipfilets op en bevestig met touw.

Verwarm een pan met olijfolie en bak hierin de kipfilets aan zodat ze een bruine kleur krijgen. Draai deze voldoende om zodat elke kant goudbruin wordt en laat 15min verder garen in de oven, afgedekt met aluminiumfolie.

Giet ondertussen de groene kool en aardappelen af, breng in 1 kookpot en plet deze samen tot een groene puree. Meng hier een ei en de magere melk onder. Kruid af met nootmuskaat, peper en zout.

Verdeel de puree over 4 borden en serveer met een kippenrolletje.

Garneer met gedroogde oregano.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

366kcal; 12,4g vet, 30,1g eiwitten, 31,8g koolhydraten

SMAKELIJK!