PS. food & lifestyle

FASE 1

Kiprollade met tijm, rozemarijn en aardappelkoekjes

45 minuten 4 personen



VOEDINGSWAARDE

Koolhydraten	**0 g**
Eiwitten	**0 g**
Vet	**0 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 kiprollade (ongeveer 500 g)
- 4 el olijfolie
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 2 el verse tijmblaadjes
- 1 el verse rozemarijn
- Peper
- Zout

EXTRA

- 1 zakje PowerSlim aardappelpuree
- 400 g spinazie
- 1 ui, fijngesneden
- 2 el olijfolie
- 1 teentje knoflook, geperst
- 1 el verse kruiden (bijvoorbeeld dille of peterselie), fijngehakt
- 4 el magere kwark

BEREIDINGSWIJZE

Bereidingswijze kiprollade: Wrijf het vlees in met de olijfolie, kruiden en de knoflook. Bestrooi ruim met de versgemalen peper en een beetje zout. Braad rondom in hete olie totdat het mooi gekleurd is. Leg het vlees in een braadslede en zet circa 45 minuten in de oven op 185 °C. Laat de rollade vervolgens rusten in aluminiumfolie. Bereidingswijze aardappel-spinazie koekjes met kruidendip: Meng 100 ml koud water met de inhoud van het zakje aardappelpuree. Goed schudden. Verhit de olie in een koekenpan met een goede antiaanbaklaag en fruit de ui en de knoflook kort aan. Voeg de spinazie toe en bak totdat deze geslonken is. Laat de spinazie goed uitlekken en meng met de aardappelpuree. Verwarm de oven voor op 175 °C. Bestrijk ondertussen de bakplaat of het bakpapier met olijfolie. Vul vier kookringen met het mengsel en laat de aardappel-spinaziekoekjes en laat circa 60 minuten garen in de oven. Meng de kwark met de verse kruiden en breng op smaak met peper en zout. Snijd de kiprollade in 4 mooie gelijke stukken. Serveer bij ieder stuk kip (rollade) een aardappelspinaziekoekje en een eetlepel van de kruidendip. Let op! Dit recept hebben wij speciaal samengesteld voor de kerst, en is dan ook een recept voor speciale gelegenheden en feestdagen. Kies maximaal 4 x per jaar een recept uit deze categorie als je in fase 1 of 2 van het PowerSlim afslankprogramma zit.