

1A+1B Vlees

Gevulde kipfilet met spinazie

Bereidingstijd
30 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 °C. Verwarm de spinazie 3 minuten in de magnetron. Meng met de knoflook, citroensap, Boursin cuisine en wat peper en zout. Snijd de kipfilet open en vul met het mengsel. Kruid de kip met peper en zout.
2. Vet een ovenschaal in leg hier de kip in en laat in 30-40 minuten gaar worden. Lekker met wat rucola en eventueel een eetlepel PS. food & lifestyle knoflook kruiden dressing.

Ingrediënten

- [ ] 120-150 g kipfilet
- [ ] 100 g spinazie
- [ ] 50 g rucola
- [ ] 1 teen knoflook, fijngeperst
- [ ] 1 el Boursin cuisine light
- [ ] 2 tl citroensap
- [ ] Zout
- [ ] Peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	**242 kcal**
Koolhydraten	**3 g**
Vet	**4 g**
Eiwit	**33 g**