1A+1B Meat

Gevulde kip met spinazie en gesmoorde spruitjes

Bereidingstijd
45 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 °C. Meng de spinazie met de Boursin cuisine, stukjes tomaat en wat peper en zout. Snijd de kipfilet in de lengte open en vul met het mengsel. Wrijf de kip in met de olijfolie en kruid met peper en zout. Leg de kip in een ovenschaal en laat in 30-40 minuten gaar worden.
2. Verhit de roomboter in een pan en fruit de knoflook en de ui tot de ui glazig ziet. Voeg de spruitjes toe en bak een aantal minuten mee. Voeg de groentebouillon toe en zet de deksel op de pan en smoor de spruitjes in circa 15 minuten heel zachtjes gaar. Schep ze regelmatig om en voeg eventueel een beetje extra bouillon toe. Schep de spruitjes uit de pan en serveer met de kip.

Ingrediënten

- [ ] 120-150 g kipfilet
- [ ] 2 el spinazie
- [ ] 75 g spruiten
- [ ] ½ tomaat, heel fijn gesneden
- [ ] ¼ ui, gesnipperd
- [ ] ½ teentje knoflook
- [ ] 1 el Boursin cuisine light
- [ ] Scheutje groentebouillon
- [ ] ½ el olijfolie
- [ ] ½ el roomboter
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**363 kcal**
Koolhydraten	**7 g**
Vet	**13 g**
Eiwit	**38 g**