



kyalin
smart slimming

CORDON BLEU VAN KIP IN EEN JASJE VAN COURGETTE

Ingrediënten (2 pers.) :

4 kleine, smalle kipfilets (240 g)
1 courgette (380 g)
4 kleine wortelen (100 g)
30 g light-kaas in sneetjes
60 g ontvette ham in sneetjes
100 ml halfvolle melk

2 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook
1 koffielepel mosterd
peper & zout,
peterselie (of bieslook)
notensla (rucola)

Mise en place

- Was de courgette en verwijder de uiteinden. Schil met een dunschiller 16 lange slierten. Snijd de rest van de courgette in stukjes.
- Schil de 4 kleine wortelen, snijd deze overlans in 2 en daarna in schuine stukken van +/- 1 centimeter.
- Snipper de peterselie of bieslook voor de afwerking.
- Neem 4 kipfilets en sla ze zachtjes plat met een groot keukenmes. Kruid met peper en zout. Beleg 2 kipfilets met een sneetje light-kaas en ontvette ham en plaats een tweede kipfilet er bovenop.

Bereidingswijze

Neem een pan met twee eetlepels olijfolie en laat opwarmen op het vuur. Braad de filet mooi bruin langs beide zijden (1 minuut per zijde), neem ze uit de pan en houd opzij.

Plaats nu de courgettестukjes in de pan, voeg een klein teentje knoflook toe en kruid met peper en zout. Laat zacht stoven gedurende 10 minuten (zonder te laten kleuren). Voeg 100 ml halfvolle melk toe en een koffielepel mosterd. Mix tot een homogene en gladde saus en houd warm.

Leg nu de 4 slierten courgette naast elkaar. Plaats de voorgebakken kipfilet er bovenop. Rol de kip in de courgetteslierten. Doe dit 4 maal. Leg ze op een bakplaat met bakpapier (met de sluiting onderaan). Verwarm de oven voor op 180°C.

Blancheer de wortelen 3 minuten in kokend water en houd deze warm.

Schuif de kip met courgette gedurende 12 minuten in de voorverwarmde oven.

Dresseer

Schik bovenaan het bord een tuitje notensla.
Dresseer een schep courgettesaus in het midden van het bord en schik de 2 kipfilets er bovenop. Dresseer een portie wortelen naast de kipfilets.
Werk af met wat gesnipperde peterselie of bieslook.