

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
200 gr kipfilet
60 gr mozzarella
1 tomaat
10 gr pesto (naar keuze)
Italiaanse kruiden (uit een potje of molen)
peper

KIPFILET UIT DE OVEN MET MOZZARELLA, TOMAAT EN PESTO

Bevat per portie: Kcal: 211 | Eiwit: 24 gr | Koolhydraten: 7,1 gr | Vet: 11,5 gr | Vezels: 0,1 gr

ZO MAAK JE HET

• Verwarm de oven voor op 200 graden
• Snij de tomaat en mozzarella in dunne plakken
• Strooi (of maal) de Italiaanse kruiden op beide kanten van de kipfilet en bak 'm 3 à 4 minuten op hoog vuur aan in een grill- of koekenpan. De bedoeling is dat je de filet rondom dichtschroeit en dat hij een lekker kleurtje krijgt.
• Leg de kipfilet in een ovenschaal en besmeer 'm licht met de pesto. Leg dan de plakken tomaat en daarna de plakken mozzarella erop. Maak het af met wat versgemalen peper.
• Zet het gerecht 10 tot 12 minuten in de oven.

TIPS EN TRICKS

• Heeft jouw oven een grillstand? Zet die dan de laatste paar minuten aan. De mozzarella krijgt er een prachtige kleur van. Wel op blijven letten want met de grill erop gaat het hard!
• Je kunt eigenlijk alle soorten pesto gebruiken voor dit gerecht. Zelf had ik nog pesto over van een salade, dus heb ik die gebruikt.
• Als je niet van mozzarella houdt kun je dit gerecht ook prima maken met gewone kaas.