



# Kippendijfilet met ricotta en basilicum

Met cherrytomaten en zilvervliesrijst



## L'AURÉOLE ROUGE

L'Auréole Rouge is een soepele merlot die heerlijk combineert met de kip en de ricotta. Deze wijn is ook licht kruidig en past daardoor goed bij het basilicum en de pecorino.



Verse basilicum ✱ Rode cherrytomaten ✱



Sjalot



Rode paprika ✱



Ricotta ✱



Geraspte pecorino ✱



Kippendijfilets ✱



Zilvervliesrijst

Totaal: 40-45 min.

Discovery

Gemakkelijk

Calorie-focus

Eet binnen 3 dagen

In dit recept vul je de kippendijfilets met een mengsel van ricotta, pecorino en basilicum. Een echte Italiaanse klassieker: involtini di pollo. De tomaatjes bak je met de kip mee, waardoor alle smaken goed in elkaar trekken.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Kom, koekenpan, pan met deksel en ovenschaal.

Laten we beginnen met het koken van de **kippendijfilet met ricotta en basilicum**.



### 1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 180 graden en kook 250 ml water per persoon in een pan met deksel voor de rijst. Snijd per persoon 2 van de blaadjes **verse basilicum** fijn en de rest in reepjes. Halveer de **rode cherrytomaten**. Snipper de **sjalot** en snijd de **rode paprika** in kleine blokjes van ongeveer ½ cm.



### 2 INSMEREN

Meng in een kom het fijngesneden **basilicum** met de **ricotta** en de **pecorino**. Breng op smaak met peper en zout. Vouw de **kippendijfilets** open en besmeer 1 **filet** per persoon met een flinke schep van het **ricottamengsel**. Leg de andere **filet** er bovenop en druk licht aan.



### 3 RICOTTAKIP BAKKEN

Verhit 1 el olijfolie per persoon in een koekenpan ★ op middelhoog vuur en bak de **kip** 3 minuten per kant. Keer maar één keer voorzichtig om. Het ricottamengsel loopt er misschien een beetje uit, maar dat is niet erg ★★. Druk tussendoor voorzichtig aan met een spatel. De **kip** hoeft nog niet gaar te zijn.



### 4 RICOTTAKIP IN DE OVEN

Kook ondertussen de **rijst**, afgedekt, 12 – 15 minuten in de pan met deksel. Giet daarna als het nodig is af en laat zonder deksel uitstomen. Schep de **kip** in een ovenschaal, leg de **cherrytomaten** eromheen en schenk het bakvet met de eventuele uitgelopen **ricotta** erover. Breng op smaak met peper en zout en bak de **kip** 14 – 18 minuten in de oven.



### 5 PAPRIKA BAKKEN

Verhit ondertussende overige olijfolie in dezelfde koekenpan en fruit de **sjalot** 1 – 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de blokjes **paprika** toe en bak nog 6 – 8 minuten. Schep de **rijst** erbij, roerbak 2 – 3 minuten en breng op smaak met peper en zout.

#### ★ TIP

In dit gerecht schep je de kippendijfilets over in een ovenschaal. Heb je een ovenvaste pan? Bak de kip dan hierin aan en zet de pan vervolgens in zijn geheel in de oven.



### 6 SERVEREN

Verdeel de **rijst** met **paprika** over de borden. Schep de **kip** en **cherrytomaten** op de **rijst** en schep de uitgelopen **ricottasaus** eroverheen. Garneer met de overige **basilicumreepjes**.

#### ★★ TIP

Doordat het ricottamengsel smelt tijdens het bakken, is de kans groot dat het uit de kippendijfilets loopt. Dat is niet erg omdat je dit weer over de kip heengiet voordat hij de oven in gaat. Later gebruikt je het als saus over de rijst.

## 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Verse basilicum (takjes) 23 *	6	12	18	24	30	36
Rode cherrytomaten (g) *	125	250	375	500	625	750
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Ricotta (g) 7 *	25	50	75	100	125	150
Geraspte pecorino (el) 7 *	1	2	3	4	5	6
Kippendijfilets (50 g) *	2	4	6	8	10	12
Zilvervliesrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Olijfolie* (el)	1 ½	3	4½	6	7½	9
Peper & zout*	naar smaak					

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3184 / 761	666 / 159
Vet totaal (g)	35	7
Waarvan verzadigd (g)	8,7	1,8
Koolhydraten (g)	77	16
Waarvan suikers (g)	6,1	1,3
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	33	7
Zout (g)	0,8	0,2

#### ALLERGENEN

7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

#### TIP

Let je op je calorie-inname? Gebruik dan 60 gram rijst en gebruik per persoon in totaal 1 el olijfolie. Dit levert 619 kcal, 58 g koolhydraten, 31 g eiwit, 6 g vezel en 0,8 g zout.

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

#HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be

WEEK 52 | 2017

HelloFRESH