

Ingrediënten en Recept



Voor de groenten saus (293)

Ui en look aanfruiten in olijfolie

Toevoegen

- 2 rode paprika's
- Handvol diepvrieswortelen (in stukjes gesneden)
- 1 blikje geconcentreerde tomatenpuree
- 2el ketchup
- 1 groenten bouillonblokje
- Goed omroeren en efkes aanbakken



Toevoegen

- 1 pot gevogelte fond (Lidl)
- 1 potje room (blauwe deksel Lidl, 200ml)
- Garen tot paprika's genoeg zijn, ongeveer 15 min



Voor de vulling van de kip

- 1 pot verse kaas light 200 g – 5% Lidl
- 2 kl lookpasta
- 2 el ajvar pikant, naar believen

Kippenfilets mee opvullen en omwikkelen met rauwe ham

Kip : oven : 200°C – 30 minuten



Bron

Martine Lycke

21/04/2015