

Röstihamburgers met rucolapesto-kipfilets (recept voor één persoon)

1 kipfilet, ca. 125 gram
zout, witte peper
2 röstirondjes van IKEA
olijfolie om te bakken

groenteballetjes van IKEA

Rucolapesto:

10g rucola
1 TL zonnenbloempitten
1 TL geraspte Parmesaanse kaas
1.5 EL olijfolie
weinig zout, zwarte peper, paprikapoeder

Garnering:

Een toefje waterkers, paprikapoeder, ½ theelepel zonnenbloempitten

Vorbereitung:

Rucola wassen, laten uitlekken en met de overige ingredienten in een mixer of met de purierstaaf zo lang mixen, tot er een gladde pasta is ontstaan.

De kipfilet droog deppen, met witte peper en zout inwrijven. Met een scherp mes aan de lange kant een paar cm insnijden, zodat er een „zakje“ ontstaat en voorzichtig met een tot anderhalve theelepel pesto vullen.

Een eetlepel olijfolie in een braadpan opwarmen en de kipfilet daarin gaar laten worden. Eén keer wenden.

Ondertussen de röstirondjes en de groenteballetjes in een beetje olijfolie bakken en in de oven warm houden.

De waterkers wassen en goed laten uitlekken.

Als de kipfilet gaar is, het gerecht op de volgende wijze serveren:

1 röstirondje op een bord leggen, kipfilet daarop leggen en met het tweede röstirondje afdekken.

De groenteballetjes daaromheen draperen.

De rest van de pesto met een lepel of kwast voorzichtig als decoratie op het bord strijken.

Met het toefje waterkers garneren.

Wat paprikapoeder en zonnebloempitten over het hele gerecht strooien