



De Kookjuf

Kip met pesto in ontbijtspek (voor 2 personen)

Ingrediënten		Materialen
2 enkele kipfilets 4 plakjes ontbijtspek 2 el rode pesto 1 el olijfolie of vloeibare margarine		vork eetlepel koekenpan cocktailprikkers

Vorbereiding

1. Zet alle ingrediënten en materialen klaar.
2. Weeg en meet alle ingrediënten af en zet ze klaar in aparte schaaltes.
3. Verwijder witte zenuwen van de kip als ze erin zitten. Snijd de kipfilets als ze erg dik zijn in de lengte doormidden, dan worden ze dunner en dus eerder gaar.
4. Wrijf de kipfilets rondom in met de rode pesto.
5. Wikkel het spek eromheen en zet vast met de cocktailprikkers.
6. Was goed je handen en zet de kip afgedekt in de koelkast.

Bereiding

1. Verhit de koekenpan en doe zodra deze goed heet is, de olijfolie in de pan. Leg de kip er voorzichtig in en bak deze in enkele minuten goudbruin. Niet te snel keren, af en toe kijken hoe het vordert. Zet het vuur lager als het begint te spatten, maar houd het vuur tot de kip bruin is op halfhoog/hog. Draai de kip regelmatig. Als de kip bruin is, zet je het vuur laag. De kip heeft afhankelijk van de dikte 10-15 minuten nodig om gaar te worden.