WEEK 15

KIP MET PESTO IN EEN JASJE VAN PARMAHAM

aantal personen : 4
de caloriewaarde = 393 kcal/pp
516 kcal met aardappelen - 547 kcal met brood

INGREDIENTEN

- *4 kipfilets (± 75 gr/stuk)*
- *7 sneetjes **Parmaham***
- *½ rode paprika*
- *½ komkommer*
- *200 gr bladspinazie*
- *1 rode ui*
- *½ sap van citroen*
- *4 eetlepels groene pesto*
- *4 eetlepels geraspte parmezaanse kaas*
- *3 eetlepels balsamicoazijn*
- *Olijfolie (± 4 eetlepels)*
- *Peper/ zout*

VOORBEREIDING

Verwarm de oven voor op 180°C. Spoel de paprika en snijd in fijne reepjes. Spoel en droog de spinazie. Spoel de komkommer en snijd in plakjes. Pel de ui en snijd in fijne ringen.

BEREIDING

Snij de kipfilets voorzichtig in de lengte open zodat er een envelopje ontstaat. Bestrijk telkens één helft met groene pesto en bestrooi met fijne paprikareepjes en een beetje parmezaan. Vouw dicht en kruiden met peper en zout naar smaak.
Omwikkel elke kipfilet met 1 à 2 sneetjes Parmaham en leg ze in een lichtjes ingevette braadslee of ovenschaal. Besprenkel met olijfolie en schuif 20 – 25 minuten in de oven.
Klop een dressing van het citroensap, de balsamicoazijn, 3 eetlepels olijfolie, peper en zout.
Meng de groenten (spinazie, komkommer en ui) met de dressing en serveer samen met de kip.
Smakelijk!

TIP

Werk af met wat verse oregano.

bodystyling

ITALIAANS ERFGOED... PARMAHAM

WEEK 15

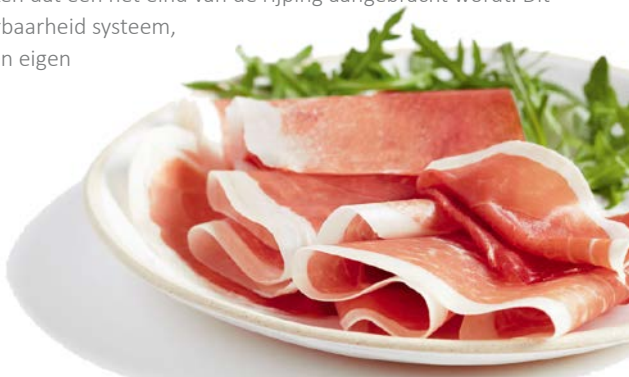
De oorsprong van Parmaham gaat ver terug in de tijd. Documenten tonen aan dat Hannibal, tijdens zijn veldtocht door Italië in 217 v. Chr., halt hield in Parma, waar hij “gezouten varkensbillen” proefde. Vijftig jaar later, spreekt ook Polybe over dezelfde producten en over een belangrijke export van Parma naar Rome.

Nu, na zoveel lange jaren, wordt Parmaham nog steeds vervaardigd in de typische Parmezaanse regio, volgens de eeuwenoude tradities. Parmaham (Italiaans: Prosciutto di Parma) is een op traditionele manier gedroogde rauwe ham uit de provincie Parma.
Parmaham is een beschermde naam, de ham moet aan de volgende voorwaarden voldoen:

- geen conserveringsmiddelen of additieven; parmaham bestaat uit vlees en zeezout;
- de ham moet gemaakt worden van in Italië geboren en getogen varkens;
- de varkens moeten minstens 9 maanden oud zijn en minimaal 160 kilo wegen;
- een deel van de voeding van de dieren dient te bestaan uit de wei die bij de productie van Parmezaanse kaas overblijft;
- de ham moet minimaal 12 maanden in de bergwinden gedroogd zijn en mag alleen in de provincie Parma gemaakt worden, vanwege het specifieke klimaat.

De maanden november tot februari zijn traditioneel de maanden van de slacht. Na de slacht wordt de ham ingewreven met Siciliaans zeezout. Het bijzondere van parmaham is dat er minder zout wordt gebruikt dan bij andere rauwe hamsoorten. Dit geeft de relatief zoete, milde smaak die zo kenmerkend is voor parmaham. Na het zouten gaan de hammen de koelcel in waar ze 60 a 70 dagen rusten, afhankelijk van het gewicht. Daarna worden de hammen gewassen en kan het droogproces beginnen. Na zes maanden voorrijpen wordt de opening aan de onderkant van de ham, het gedeelte zonder zwoerd, ingesmeerd met een mengsel van vet, een beetje meel en wat peper, om het vlees tegen bederf en verharding te beschermen. De ham moet daarna nog minstens 12 tot 15 maanden rijpen.

De naam “Parmaham” is exclusief bestemd voor hammen met het brandmerk van de Hertogelijke Kroon, het onuitwisbare en unieke merkteken dat een het eind van de rijping aangebracht wordt. Dit merkteken is de laatste stap uit een traceerbaarheid systeem, dat in iedere afzonderlijke productiefase een eigen merkteken heeft.



bodystyling