

# kip met ricotta en gandaham

aantal personen: 4  
calorieën per maaltijd: 557 kcal



## ingrediënten

- 4 kippenfilets van 120g
- 500 g kerstomaatjes
- 1 grote komkommer
- 60 g ontpitte, zwarte olijven
- 60 g zongedroogde tomaatjes
- 4 eetlepels fijngehakte basilicum
- 150 g ricotta
- 4 theelepels groene pesto
- 4 plakjes Gandaham
- 1 eetlepel olijfolie
- 2 à 3 eetlepels bieslook
- 600 g aardappelen
- versgemalen zwarte peper, zout
- 3 eetlepels bruine suiker
- 1 eetlepel zonnebloemolie
- 2 eetlepels olijfolie
- peper, zout

Voor de vinaigrette:

- 3 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel balsamicoazijn
- 2 eetlepels rode wijnazijn
- ½ theelepel suiker

## bereiding

Verwarm de oven voor op 220°C. Breng een grote pot water aan de kook.

Was de kerstomaatjes en snijd ze doormidden. Was de komkommer en snijd in fijne schijfjes. Snijd de olijven in plakjes en de zongedroogde tomaatjes in kleine stukjes.

Meng de ricotta met de olijven, de zongedroogde tomaten en het merendeel van de basilicum. Breng op smaak met zwarte peper en een beetje zout.

Maak in het midden van elke kippenfilet een horizontale insnijding maar snijd niet helemaal door. Bestrijk de binnenkant met de pesto en vul op met de ricotta. Rol elke gevulde kippenfilet in een plakje Gandaham, bestrijk met een beetje olijfolie en schik in een kleine ovenschaal. Zet 25 à 30 minuten in de oven tot de ham goudbruin is en de kip gaar.

Kook de aardappelen gaar.

Maak de vinaigrette: verhit de olie, de azijn en de suiker in een steelpan tot net onder het kookpunt en laat daarna afkoelen.

Meng de tomaatjes en de komkommer en verdeel over de borden. Strooi de bieslook erover en breng op smaak met zwarte peper. Schep de aardappelen en de kippenfilets ernaast. Lepel de vinaigrette erover en werk af met de rest van de basilicum.

## inspiratie

CM.Kilootje Minder: *meer bewegen en evenwichtiger eten voor een gezond gewicht.*  
Standaard Uitgeverij en BrandNewDay