PS. food & lifestyle

FASE 3

Kip met spek en geroosterde pompoen

60 minuten | 4 personen

VOEDINGSWAARDE

Energie	**323 Kcal**
Koolhydraten	**4.6 g**
Eiwitten	**34 g**
Vet	**18.3 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 2 kleine pompoenen, pitten verwijderd, in plakken
- 4 kipfilets
- 8 plakjes ontbijtspek
- Kruidenroomkaas light (bijv. Philadelphia)
- 4 el olijfolie
- Naaldjes van een paar takjes rozemarijn
- Zeezout

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 200 °C. Verdeel de plakken pompoen over een bakplaat, bestrooi ze met de rozemarijn en wat zeezout en besprenkel ze met wat olijfolie. Rooster ze 35-45 minuten in de oven. Snijd de kipfilet open en vul deze met een laag kruidenroomkaas light, klap ze weer dicht en draai het ontbijtspek er omheen. Verhit olie in een koekenpan en braad de kipfilets kort aan. Leg ze in een ovenschaal en laat ze in 20-25 minuten gaar worden in de oven.