



## **kipfilets gevuld met pesto**

koop een paar mooie, stevige [kipfilets](#)  
snijd deze aan de zijkant open  
stop er een vulling in  
bijvoorbeeld: de zelfgemaakte [pesto](#)

neem een stuk huishoudfolie, leg daar een gevulde kipfilet op rol deze strak op  
leg hem even (10 minuten) in het vriesvak en laat `m verder een uurtje opstijven op de  
onderste plank van de koelkast

haal de opgesteven kipfilet uit de folie en maak er een mooie kleine rollade van (bind er  
touwtjes omheen, te beginnen in het midden)  
wil je het helemaal lekker maken, doe er dan eerst een jasje van plakjes [parmaham](#)  
omheen voor je ze opbindt

doe dat met elke filet  
leg ze afgedekt terug in de koelkast  
haal ze een halfuurtje vòòr gebruik uit de koelkast en bak ze rondom aan in een  
koekenpan waarin een scheutje olijfolie.

laat ze verder garen op een bakblik in de oven (180 à 200°)