

## Gevulde kipdijfilets of kipdij-borrelhapjes

*Keto en Zo*

*Benodigheden:*

### **Gevulde kipdijfilets:**

4 kipdijfilets  
peper en Himalayazout  
(kip)kruiden naar keuze, bijv. gerookt paprikapoeder, kurkuma, chilipoeder  
roomkaas, mozzarella en/of zachte geitenkaas  
pesto  
plakken kaas  
mosterd  
1½ pakje à 100 g omwikkelspek  
kokosvet om te bakken  
eventueel 1 ui, gesnipperd



### **Borrelhapje:**

±750 g kipdijfilet (±8 stuks)  
peper en Himalayazout  
(kip)kruiden naar keuze, bijv. gerookt paprikapoeder, kurkuma, chilipoeder  
roomkaas, mozzarella en/of zachte geitenkaas  
pesto  
plakken kaas  
mosterd  
2 pakjes omwikkelspek (=dunner gesneden en lange plakken)  
kokosvet om te bakken

*Bereiden:*

**Gevulde kipdijfilets:** Snijd de kipdijfilets doormidden. Probeer het zo te doen dat elk stuk ongeveer even groot is. Van te dikke stukken nog wat af snijden en 'bundelen' tot een nieuwe.

Kruid de kip aan beide zijden. Schep op elk stuk wat roomkaas/mozzarella/zachte geitenkaas en ongeveer een tl pesto. Smeer het wat uit. Leg nog een plakje kaas erop (en naar wens nog een plak aan de onderkant). Omwikkel met het wikkelspek en bak in kokosvet, eventueel samen met de ui.

**Kipdij-borrelhapje:** Snijd de kipdijfilet in kleine reepjes. Kruid de reepjes met peper, Himalayazout en eventueel andere kruiden naar keuze.

Leg op elk kipreepje een beetje pesto, kruidenroomkaas en/of wat kaas. Smeer sommige plakken kaas met mosterd in. Maak verschillende smaken. Snijd de lange plakken omwikkelspek in 3 stukken. Omwikkel elk kipreepje met stukje spek. Het moet net passen en hoeft niet te overlappen. Leg de naad naar beneden. Leg de kipreepjes tot gebruik met bakpapier tussen 2 lagen in de koelkast.

Bak de stukjes in een braadpan mooi bruin en krokant.

- *Low carb*

*Opmerking:* Heerlijk, voor bij de maaltijd en als borrelhapje!