

Gevuld broodje met kip & ananas



Ingrediënten voor 2 personen:

- 150 g kipfilet
- 1 courgette
- 150 g champignons
- 1 eetlepel olijfolie
- 125 g verse ananas in blokjes
- ½ rode ui
- snufje cayennepeper
- 1 koffielepel paprikapoeder
- snufje komijn
- peper & zout
- 2 volkoren pistolets
- eventueel: 25 g gemalen light kaas



Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Snijd de kip, de courgette en de champignons in blokjes.
- Snipper de ui fijn.
- Doe de olie in een antikleefpan en stoof de ui glazig. Voeg nadien de kip toe.
- Wanneer de kip is aangebakken, kan je de groenten toevoegen. Stoof dit enkele minuten aan.
- Voeg als laatste de ananasblokjes toe en werk af met de kruiden.
- Snijd een 'hoedje' van de pistolets en verwijder het kruim uit de pistolets.
- Vul de pistolets met het kipmengsel. Strooi er eventueel een beetje gemalen light kaas over.
- Plaats de gevulde pistolets eventjes onder de grill in de voorverwarmde oven (tot de kaas is gesmolten).
- Zet hierna het hoedje terug op het broodje en dien op.

Tips

- Dit is een ideaal gerecht om overschotjes op te gebruiken, want behalve champignons & courgette, kunnen er uiteraard nog andere groenten aan toegevoegd worden. De combinatie met ananas geeft dit gerechtje een frisse smaak.