

# Kip met pizzabeleg en lage glycemische waarde

Sappige vlinderkip met een rijke tomaat-kruidensaus en gesmolten kaas—alle pizzasmaken die je lekker vindt, zonder de bloedsuikerpiek.

Vorbereiding: 15 min

Koken: 35 min

Totaal: 50 min

Porties: 1

GL 3.8 / GI 20

## Ingrediënten

½ kleine rode ui, fijngehakt

½ rode paprika, ontpit en gehakt

1 kleine teentje knoflook, geperst

Laagcalorische bakspray

2 tomaten, gehakt

1 el gehakte tomaten uit blik

1 tl tomatenpuree

1 tl gedroogde oregano

1 kipfilet zonder vel en bot

40 g geraspte halfvolle Cheddar

1 cherrytomaatje, gehalveerd

---

1 tl fijngehakte verse basilicum

## Instructies

---

### Step 1

Verwarm een kleine antiaanbakpan op middelhoog vuur en spray licht in met bakspray. Voeg de fijngesneden rode ui, rode paprika en geperste knoflook toe. Bak 4-5 minuten, af en toe roerend, tot de groenten zacht worden en geurig zijn.

### Step 2

Roer de gehakte verse tomaten, bliktomaten, tomatenpuree en gedroogde oregano erdoor. Zet het vuur laag en laat de saus 5 minuten zachtjes sudderen, zodat de smaken kunnen samensmelten. Haal van het vuur en zet opzij.

### Step 3

Verwarm je oven voor op 220°C (200°C hetelucht/gasstand 7). Leg de kipfilet op een schone snijplank en snijd hem voorzichtig horizontaal door het midden, maar stop net voordat je er helemaal doorheen snijdt. Open de kip als een boek om een vlindermodel te maken, wat zorgt voor gelijkmatig garen.

### Step 4

Spray een antiaanbakkoekenpan in met bakspray en zet op middelhoog vuur. Zodra de pan heet is, voeg je de gevulde kipfilet toe en bak je 3-4 minuten per kant tot hij goudbruin is. Deze aanbraakstap sluit het vocht in en voegt smaak toe.

### Step 5

Leg de aangebruide kip op een antiaanbakplaat en zet in de voorverwarmde oven. Bak 15-20 minuten tot de kip helemaal gaar is zonder roze plekken. Om te testen of hij gaar is, prik je met een satéprikker in het dikste deel—het vocht moet helder zijn.

### Step 6

Haal de kip uit de oven en smeer de bereide tomaten-groentesaus royaal over de bovenkant. Strooi de geraspte halfvolle Cheddar, gelijkmatig over het oppervlak en leg het gehalveerde cherrytomaatje er als garnering bovenop.

### Step 7

Zet de belegde kip nog eens 5 minuten terug in de oven, net tot de kaas smelt en begint te borrelen. Houd het goed in de gaten om te voorkomen dat het te bruin wordt.

### Step 8

Haal uit de oven, strooi er versgehakte basilicum over en serveer direct. Voor optimale bloedsuikercontrole kun je dit combineren met een grote groene salade die je als eerste eet, gevolgd door de kip, en als je wilt een kleine portie (100 g) aardappelpartjes uit de oven met schil die je als laatste eet.