

Kipfilet a l'orange



 Bereiden in: Pan

 Voorbereiding: 5 min.

 Bereiding: 20 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 75 g hele blanke amandelen
- 4 onbespoten sinaasappels
- 4 kipfilets a 100 g
- zout, zwarte peper
- 2 el olijfolie
- 1 tl suiker

Voedingswaarde

- 335 kcal / 1405 kJ
- 18 g vet
- 32 g eiwit
- 11 g koolhydraten
- 2 g vezels

Wist u dit

Alle noten, waaronder ook amandelen bevatten veel vet en zijn daardoor rijk aan calorieën. Ze leveren echter ook veel vitamine E en plantaardige eiwit.

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Kipfilet a l'orange

Bereiding

- 1 Hak de amandelen fijn. Verwijder de schil van 1 sinaasappel en snijd de schil in fijne reepjes van ca. 3 cm lang. Pers alle sinaasappels uit en vang het sap op. Breng de kipfilets op smaak met zout en peper.
- 2 Verhit de olie in een pan. Bak daarin de kipfilets aan elke kant ca. 8 min., neem ze vervolgens uit de pan en houd ze warm.
- 3 Doe de amandelen en sinaasappelschil in een pan. Rooster de amandelen goudbruin. Voeg de sinaasappelsap en suiker toe en laat iets inkoken. Serveer de kipfilet smet de saus.

Kooktips

Ook onbespoten sinaasappels moet u voor gebruik grondig met heet water afspoelen. Variatie U kunt de sinaasappels ook vervangen door rode grapefruits. Die zijn wat zoeter van smaak dan gele grapefruits. U heeft er dan 2-3 nodig, afhankelijk van de hoeveelheid sap die ze leveren. Wat verse muntblaadjes geven dit gerecht een oriëntaals accent.

Serveren

Serveer bij de kipfilet a l'orange gekookte droge saffraanrijst, waar u een handje rozijnen doorheen mengt.

image not found
<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten