




Gemarineerde kipfilet

-  Bereiden in: pan
-  Voorbereiding: 10 min.
-  Bereiding: 30 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- geraspte schil en het sap van een 1/2 sinaasappel
- geraspte schil en het sap van een 1/2 citroen
- 1 el vloeibare honing
- 1 el balsamico-azijn
- 4 el tomatenpuree
- 1 tl verse of gedroogde oregano
- zout, zwarte peper
- 4 kipfilets
- een paar citroenschilletjes om te garneren

Voedingswaarde

- 250 kcal/ 1060 kj
- 2 g vet
- 49 eiwit
- 9 g koolhydraten
- 0 g vezels

Wist u dit

De oude Grieken waardeerden honing om de vermeende antiseptische werking ervan. Ze gebruikten honing daarom als zalf om wonden mee te behandelen.

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



Gemarineerde kipfilet

Bereiding

- 1 Roer sinaasappel- en citroenraspsel met het sap, de honing, balsamico-azijn, tomatenpuree, oregano, zout en peper in een kom goed door elkaar.
- 2 Snijd de kipfilets kruislings met een scherp mes in en wentel ze door de marinade tot ze helemaal bedekt zijn. Laat de kipfilets afgedekt met plasticfolie ca. 30 min. marineren.
- 3 Doe de kipfilets met de marinade in een pan en bak ze 25-30 min. tot het vocht dat uit de filets loopt als u met de punt van een scherp mes in een dikker gedeelte prikt, helder is. Serveer de kipfilets met de saus en garneer ze met de citroensap.

Kooktips

De smaak van de kipfilets wordt intensiever als u de marinade een nacht laat intrekken. U kunt het gerecht ook helemaal laten afkoelen en koud serveren, bijvoorbeeld bij een picknick.

Serveren

Serveer hierbij aardappelen die met een klontje boter zijn opgeschud, of gekookte rijst en gestoofde courgettes. Variatie het gerecht krijgt een Italiaans accent als u de 2 el tomatenpuree vervangt door 2 el zelfgemaakte of gekochte pesto.

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

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten