




Kip a la Française



-  Bereiden in: pan
-  Voorbereiding: 5 min.
-  Bereiding: 8 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 4 kipfilets (elk ca. 150 g)
- 2 el olijfolie
- limoenpartjes en -schil om te garneren
- 1 lente-uitje
- 1/2 limoen
- 2 el limoensap
- 1/2 tl Dijon mosterd
- 1/2 tl

Voedingswaarde

- 210 kcal/ 880 kj
- 10 g vet
- 23 g eiwit
- 5 g koolhydraten
- 3 g vezels
- 0,4 g natrium

Wist u dit

De schil van limoenen is dunner dan die van citroenen, bevat minder vitamine C maar meer water. Snijd een limoen in de lengte door - dan geeft hij meer sap.

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



Kip a la Française

Bereiding

- 1 Leg de filets tussen plasticfolie en rol ze met een deegroller plat tot ze ca. 1 cm dik zijn.
- 2 Verhit 1 el olie in een braadpan. Leg de kipfilets erin en bak ze ca 3-4 min. aan elke kant, tot ze goudbruin en gaar zijn.
- 3 Snijd voor de dressing het lente-uitje klein. Doe een 1/2 tl geraspte limoenschil in een mengbeker met deksel. voeg het limoensap, de rest van de olie, mosterd, honing, zout en peper toe. Schroef de deksel goed vast en schud de mengbeker tot alle ingrediënten goed vermengd zijn. Meng er nu het lente uitje doorheen.
- 4 Leg de kipfilets op een voorverwarmde serveerschaal. Giet de dressing erover en garneer het geheel met limoenpartjes en sliertjes limoenschil. Serveer direct.

Kooktips

In een gesloten mengbeker kunt u de dressing in de koelkast ca. een week bewaren. Voor het gebruik wel even goed schudden.

Serveren

Servere de kipfilets met frietjes of met een ratatouille van courgettes, tomaten, uien en kruiden. Als dessert smaakt een citroenmousse er heerlijk bij.

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

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten