




Kip met limoensaus



-  Bereiden in: Pan
-  Voorbereiding: 10 min.
-  Bereiding: 25 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 4 kipfilets
- 2 limoenen
- 1 sjalotje
- paar takjes tijm
- 2 el zonnebloemolie
- 8 el kippenbouillon
- 1 tl bruine basterdsuiker

Voedingswaarde

- 280 kcal / 1175 kj
- 9 gram vet
- 48 gram eiwit
- 1 gram koolhydraten
- 0 gram vezels

Wist u dit

Limoenen bevatten slechts 4 calorieën per stuk. Ze leveren bovendien veel vitamine C, dat ons immuunsysteem ondersteunt.

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 met limoensaus

Bereiding

- 1 Rasp de schil van 1 limoen zo fijn mogelijk. Pers de limoenen uit. Pel de sjalotjes en snijd ze fijn. Snijd de kipfilets een aantal kruislings in. Doe ze over op een bord. Verdeel de limoenschil, tijm, sap van limoen en 1 el olie erover. Laat de kipfilets zo 15 min. marineren.
- 2 Verhit de rest van de olie in een pan. Fruit daarin het sjalotje tot het zacht is. Dep de kipfilets droog met keukenpapier. Doe ze over in de pan en bak ze aan elke kant 2-3 min..
- 3 Giet er de bouillon en de rest van het limoensap bij. Breng dit langzaam aan de kook. Pocheer de kipfilets er op laag vuur ca. 12-15 min. in. Neem de filets uit de pan en houd ze warm. Roer de basterdsuiker door de saus en laat de saus iets inkoken. Serveer de kipfilets zo heet mogelijk met de saus en garneer ze met de takjes tijm.

Kooktips

U kunt de filets ook samen met de ingrediënten voor de marinade in een diepvrieszak doen en deze goed schudden.

Serveren

Serveer bij de kipfilets sperziebonen en wortels die u kort in boter heeft gesmoord. Ook nieuwe aardappelen smaken er prima bij.

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

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten