




Kipfilet met dragon



-  Bereiden in: Pan
-  Voorbereiding: 5 min.
-  Bereiding: 25 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 4 kipfilets
- 1 grote ui
- 50 gram cheddar of goudse kaas
- 1 el olijfolie
- 25 gram boter
- 125 ml kippenbouillon
- 2 el fijngehakte dragon
- 150 ml slagroom

Voedingswaarde

- 360 kcal / 1510 kj
- 22 gram vet
- 36 gram eiwit
- 4 gram koolhydraten
- 1 gram vezels

Wist u dit

Cheddar is rijk aan vitamine B2 en B12. Bovendien levert kaas waardevol calcium, dat belangrijk is voor de stevigheid van uw botten.

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 met dragon



Bereiding

- 1 Pel en snipper de ui. Rasp de kaas. Verhit de olie in een pan. Braad daarin de kipfilets aan elke kant ca. 3-4 min. tot ze goudbruin zijn. Neem de filets uit de pan en houd ze warm.
- 2 Verwarm de boter in een pan. Fruit daarin de ui glazig. Giet de bouillon erbij en breng aan de kook. Zet het vuur lager. Voed de kipfilets toe en bestrooi ze met dragon.
- 3 Pocheer de kipfilets in de bouillon met een deksel op de pan 7-8 min. Neem ze uit de pan en verdeel ze over vier borden. Houd de borden warm.
- 4 Giet de slagroom in de pan. Laat 2-3 min. op een hoog vuur inkoken. Roer de kaas erdoor en laat deze smelten. Serveer de kipfilets met de saus.

Kooktips

De gesmolten kaas heeft de juiste consistentie als de kaas aan de rug van een roestvrijstalen lepel blijft plakken. Variatie De saus wordt wat lichter als u melk gebruikt in plaats van room. Roer deze los met een beetje maïzena.

Serveren

Server hierbij broccoli ringetjes van rode uien en aardappel rösti. Geef als dessert een zoete soufflé

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

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten