




Kipfilet met sinaasappel

-  Bereiden in: Pan
-  Voorbereiding: 20 min.
-  Bereiding: 25 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 4 kipfilets
- 4 sinaasappels
- 1 rode ui
- 1 el zonnebloemolie
- 15 g boter
- 60 ml sinaasappellikeur
- 1 el tomatenpuree
- 1 blokje kippenbouillon
- 1 tl grove mosterd
- zout, zwarte peper
- 1 el maïzena
- blaadjes basilicum

Voedingswaarde

- 350 kcal, 1470 kJ
- 19 g vet
- 22 g eiwit
- 19 g koolhydraten
- 2 g vezels

Wist u dit

Net zoals alle andere plantaardige oliën bevat ook zonnebloemolie meervoudige onverzadigde vetzuren. Deze beschermen tegen hart- en vaatziekten.



wordt binnenkort

VAN ONZE BOER.NL

(H)EERLIJK VLEES UIT TWENTE

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



Kipfilet met sinaasappel

Bereiding

- 1 Snijd elke kipfilet op drie plaatsen met een scherp mes in. Rasp de schil van de 2 sinaasappels en pers het sap uit. Schil de andere sinaasappels en verdeel ze in partjes. Pel de ui en snijd deze in ringen.
- 2 Verhit de olie en boter in een pan. Braad daarin de kipfilets ca. 5 min. aan. Keer de filets om en braad ze nog eens 5 min. aan de andere kant. Neem de filets uit de pan.
- 3 Fruit de ui ca. 5 min. Voeg de sinaasappelpartjes, -sap en -rasp, likeur, tomatenpuree, bouillonblokje en mosterd toe. Breng aan de kook.
- 4 Voeg de kipfilets toe en laat het mengsel 10 min. pruttelen. Breng op smaak. Roer de maïzena los met wat water en voeg toe. Laat nog 2 min. pruttelen tot de saus is ingedikt. Bestrooi met basilicum.

Kooktips

U kunt voor dit gerecht ook heel goed drumsticks gebruiken. Braad deze in stap 2 ca. 15 min. rondom bruin.

Serveren

Serveer hierbij tagliatelle of spaghetti, die u op smaak brengt met wat boter of olie. Maal er voor serveren nog wat peper over.



wordt binnenkort

VAN ONZE BOER.NL

WIEERLIJK VLEES UIT TWENTE

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten