

Kipfilet met rozemarijn



 Bereiden in: Pan of wok

 Voorbereiding: 5 min.

 Bereiding: 10 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 4 kipfilets (elk ca. 100 g)
- 2 knoflookteentjes
- sap van 1 citroen
- 1 laurierblad
- 2 el verse fijgehakte rozemarijn
- zeezout, zwarte peper uit de molen
- 2 el olijfolie
- 1 citroen om te garneren

Voedingswaarde

- 285 kcal, 1195 kJ
- 9 g vet
- 49 g eiwit
- 2 g koolhydraten R
- 1 g vezels
- 0,1 g natrium

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 rozemarijn

Bereiding

- 1 Doe de kipfilets in een kom en bedek ze met plakjes knoflook, citroensap, laurierblad, rozemarijn, zout en peper en de helft van de olie. Zet de filets gedurende 1 uur in de koelkast; keer ze af en toe.
- 2 Snijd de citroen in dunne plakjes. Verhit de rest van de olie in een grote pan of wok. Bak daarin de kipfilets met de citroenplakjes in ca. 10 min. tot de kip gaar is zijn. Keer de filets af en toe tijdens het bakken.
- 3 Verdeel de kipfilets als ze gaar zijn met de citroenplakjes over op borden en bedruip ze met wat bakvocht. Garneer ze met verse rozemarijn.

Kooktips

De kipfilets nemen de smaak van knoflook nog beter op wanneer u in de filets kleine sneetjes maakt en elk sneetje vult met een dun plakje knoflook. U kunt de filets ook zo insnijden dat een envelopje ontstaat, dat u vult met verse rozemarijn en een paar reepjes citroenschil

Serveren

Serveer de kipfilets met aardappel-gratin en gestoomde groenten, of heel kleurrijk – met geroosterde aubergines, courgettes en tomaten. U kunt de kipfilets ook serveren op een bedje van saffraanrijst gegaarneerd met geroosterde pijnboompitten.

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

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten