

# Kipfilet met citroen



 Bereiden in: Pan

 Voorbereiding: 10 min.

 Bereiding: 20 min.

Recept voor 4 personen

## Ingredienten

- 2-3 knoflookteentjes
- 1 (onbespoten) citroen
- 2 el plantaardige olie
- 40 g boter
- 4 kipfilets
- 3-4 el verse fijngehakte, gladde peterselie
- zout, peper

## Voedingswaarde

- 280 kcal, 1185 kJ
- 15 g vet
- 34 g eiwit
- 2 g koolhydraten
- 0,5 g vezels
- 0,3 g natrium

## Wist u dit

*Citroensap bevat een olie die reumatische klachten kan verlichten, doordat het de lever stimuleert tot het afbreken van gifstoffen.*

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](mailto:info@sameneenkoekopen.nl)  
[www.sameneenkoekopen.nl](http://www.sameneenkoekopen.nl)

# Kipfilet met citroen



## Bereiding

- 1 Pel de knoflookteentjes en snijd ze in dunne plakjes. Schraap de schil van de citroen met behulp van een zesteur heel dun af en snijd fijn. Pers één citroenhelft uit.
- 2 Verhit in een pan de olie en de boter op een laag vuur. Voeg de kipfilets toe en bak ze aan elke kant ca. 10 min. Neem de kipfilets vervolgens uit de pan en houd ze op een bord warm.
- 3 Bak de knoflook 30 sec. Voeg 2 el water, de schil en het sap van de citroen en de peterselie toe. Breng op smaak en verwarm het geheel 1 min. Verdeel het over de kip.

## Kooktips

Om zoveel mogelijk sap uit een citroen te halen, kunt u deze 10 seconden op hoog vermogen in de magnetron leggen. De smaak verandert hierdoor niet.

## Serveren

Servere als bijgerecht aardappelpuree, bestrooi met selderijzout. U kunt daarbij tevens gestoomde groenten als broccoli of spinazie serveren. Variatie: In plaats van peterselie kunt u ook dille of dragon gebruiken. Neem 3-4 el verse of 2 el gedroogde kruiden.

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

Voor meer recepten ga naar:

[www.sameneenkoekopen.nl/recepten](http://www.sameneenkoekopen.nl/recepten)