



Gemarineerde kipfilet



Bereiden in: pan

Vorbereiding: 10 min.



Bereiding: 30 min.

Recept voor 4 personen

## Ingrediënten

- geraspte schil en het sap van een 1/2 sinaasappel
- geraspte schil en het sap van een 1/2 citroen
- 1 el vloeibare honing
- 1 el balsamico-azijn
- 4 el tomatenpuree
- 1 tl verse of gedroogde oregano
- zout, zwarte peper
- 4 kipfilets
- een paar citroenschilletjes om te garneren

## Voedingswaarde

- 250 kcal/ 1060 kj
- 2 g vet
- 49 eiwit
- 9 g koolhydraten
- 0 g vezels

## Wist u dit

De oude Grieken waardeerden honing om de vermeende antiseptische werking ervan. Ze gebruikten honing daarom als zalf om wonden mee te behandelen.



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**



Gemarineerde kipfilet

## Bereiding

1

Roer sinaasappel- en citroenraspsel met het sap, de honing, balsamico-azijn, tomatenpuree, oregano, zout en peper in een kom goed door elkaar.

2

Snijd de kipfilets kruislings met een scherp mes in en wentel ze door de marinade tot ze helemaal bedekt zijn. Laat de kipfilets afgedekt met plasticfolie ca. 30 min. marineren.

3

Doe de kipfilets met de marinade in een pan en bak ze 25-30 min. tot het vocht dat uit de filets loopt als u met de punt van een scherp mes in een dikker gedeelte prikt, helder is. Serveer de kipfilets met de saus en garneer ze met de citroensap.

## **Kooktips**

De smaak van de kipfilets wordt intensiever als u de marinade een nacht laat intrekken. U kunt het gerecht ook helemaal laten afkoelen en koud serveren, bijvoorbeeld bij een picknick.

## **Serveren**

Serveer hierbij aardappelen die met een klontje boter zijn opgeschud, of gekookte rijst en gestoofde courgettes. Variatie het gerecht krijgt een Italiaans accent als u de 2 el tomatenpuree vervangt door 2 el zelfgemaakte of gekochte pesto.



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)**