kipfilet met walnoten

Bereiden in: Pan

Voorbereiding: 5 min.

Bereiding: 25 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 250 g champignons
- 1 ui
- 2 knoflookteentjes
- 50 g boter
- 2 el olijfolie
- 4 kipfilets
- 750 ml kippenbouillon
- 25 g fijngehakte walnoten
- zout, zwarte peper
- 2 el fijngehakte gladde peterselie

Voedingswaarde

- 340 kcal / 1430 kJ
- 23 g vet
- 30 g eiwit
- 3 g koolhydraten
- 1 g vezels

Wist u dit

Wilde champignons hebben een veel sterkere smaak dan gekweekte champignons. Maar wees voorzichtig! Ze lijken erg op de zeer giftige knolamanieten.

Textielstraat 13 | 7483 PC Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl

kipfilet met walnoten

Bereiding

1. Maak de champignons schoon en snijd de steeltjes iets korter. Snijd de champignons in plakjes. Pel de ui en knoflook en snijd ze fijn.

2. Verhit de olie en boter in een pan. Bak daarin ca. 4 min. knoflook, ui en de plakjes champignon.

3. Voeg de kipfilets toe en braad ze aan elke kant ca. 2-3 min. tot het vlees goudbruin is. Voeg bouillon en gehakte walnoten toe en breng het aan de kook, zet daarna het vuur lager.

4. Laat het geheel 12-15 min. zachtjes doorkoken tot de kipfilets gaar zijn en de saus is ingekookt. Breng op smaak met zout en peper. Serveer de kipfilets bestrooid met peterselie. Geef er gekookte rijst bij.

Kooktips

De filets zijn gaar als er helder vocht uit loopt als u er met een punt van een scherp mes in prikt. Variatie De saus wordt machtiger als u er kort voor het serveren 2 el crème fraîche doorroert. Verwarm deze kort mee.

Serveren

Serveer er als voorgerecht zalmcarpaccio bij en als dessert een luchtige kwarksoufflé met frambozensaus.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten