

Kipfilet op Spaanse wijze

Bereiden in: pan

Voorbereiding: 10 min.

Bereiding: 35 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 250 g champignons
- 1 rode ui
- 1 knoflookteentje
- 4 kipfilets
- zout, zwarte peper
- 2 el bloem
- 6 el olijfolie
- 25 g boter
- klein blikje tomatenpuree
- 1 ruim glas rode wijn
- 1 pakje gezeefde tomaten (375 g)
- 2 el fijngesneden basilicum
- 3 el fijngesneden oregano

Voedingswaarde

- 420 kcal / 1765 kJ
- 27 g vet
- 30 g eiwit
- 10 g koolhydraten
- 3 g vezels

Wist u dit

De oude Egyptenaren geloofden dat knoflook een beschermende werking had en adviseerde om dagelijks knoflook te eten: het zou de natuurlijke afweer verhogen.

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



Kipfilet op Spaanse wijze

Bereiding

1. Maak de champignons schoon en snijd ze in vieren. Pel de ui en snijd in niet te dunne ringen. Pel de knoflook en snijd fijn. Breng de kipfilets op smaak en wentel ze door de bloem.

2. Verhit 3 el olie in een pan. Braad de kipfilets ca. 7 min. tot ze bruin zijn. Keer ze af en toe om. Neem de kipfilets uit de pan en houd ze warm.

3. Verhit de boter en 1 el olie in de pan. Bak de champignons ca. 3 min. Neem ze uit de pan. Verhit de rest van de olie en bak daarin ca. 5 min. de ui en knoflook. Voeg de gezeefde tomaten, tomatenpuree, wijn en kruiden toe.

4. Breng het mengsel op smaak en breng aan de kook. Leg er de kipfilets in. Laat op een laag vuur 15 min. zachtjes doorkoken tot de saus is ingedikt. Voeg de champignons weer toe en verwarmde ze nog 1 min. mee.

Kooktips

U kunt de gezeefde tomaten ook heel goed vervangen door verse tomaten. Snijd deze voor gebruik in grote stukken.

Serveren

Serveer hierbij gekookte rijst en een gemengde salade met vinaigrette. Een glaasje rode wijn smaakt er prima bij.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten