

Image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/uploads/images/recept/>

Kipfilets met sesam



Bereiden in: Pan

Voorbereiding: 20 min.

Bereiding: 15 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 4 kipfilets
- 2 knoflookteentjes
- sap van 1 citroen
- 4 el olijfolie
- zout, zwarte peper
- 6 el sesamzaadjes
- 2 el fijngesneden bieslook
- 1 tl chilivlokken
- partjes citroen om mee te garneren

Voedingswaarde

- 435 kcal, 1825 kJ
- 25 g vet
- 51 g eiwit
- 1 g koolhydraten
- 2 g vezels

Wist u dit

Voor chilivlokken worden hele chilipepers gedroogd en fijngestampt. U kunt dit ook zelf doen: gedroogde chilipepers zijn heel makkelijk in een vijzel klein te stampen.



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

Image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/uploads/images/recept/>

Kipfilets met sesam

Bereiding

1

Snijd de kipfilets schuin iets in. Pel de knoflookteentjes en pers ze uit. Meng in een ondiepe vorm de knoflook met het citroensap en de olijfolie en breng op smaak. Wentel er de filets door en zet ze 30 min. op een koele plaats.

2

Vermeng intussen de sesamzaadjes met de bieslook en de chilivlokken. Neem de kipfilets uit de marinade en wentel ze door het sesammengsel. Druk het paneerlaagje met de vingertoppen goed aan.

3

Verwarm een antiaanbakpan op een middelhoog vuur. Braad daarin de gepaneerde kipfilets aan elke kant ca. 6 min. tot ze goudbruin zijn. Garneer ze met partjes citroen en serveer. Geef er krielaardappeltjes bij en in boter gesmoorde peultjes.

Kooktips

De kipfilets zijn gaar als het vocht dat eruit loopt als u in het dikste deel prikt, mooi helder van kleur is.

Serveren

Serveer hierbij als voorgerecht een tomatensalade met

bieslookvinaigrette en geeft vanille-ijs toe. Variatie: U kunt op deze manier ook heel goed varkensmedaillons bereiden. Braad deze aan elke kant slechts 5 min. aan.



Image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>



Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten