

Spaanse kipfilet

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- 8 sjalotjes
- 2 knoflookteentjes
- 1 citroen
- 6 takjes dragon
- 4 kipfilets van elk ca. 100 g
- zout, zwarte peper
- 2 el olijfolie
- 75 ml droge sherry
- 150 ml kippenbouillon
- 2 el crème fraîche

 Bereiden in: Pan of wok

 Voorbereiding: 20 min.

 Bereiding: 30 min.

Voedingswaarde

- 245 kcal, 1030 kJ
- 11 g vet
- 28 g eiwit
- 3 g koolhydraten
- 1 g vezels

Wist u dit

Het aromatische kruid dragon werd door de oude Romeinen liefdevol 'kleine draak' genoemd. Ze geloofden namelijk dat dragon beschermde tegen slagen en draken.

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



Spaanse kipfilet

Bereiding

- 1 Pel de sjalotjes en de knoflook. Trek met een dunschiller dunne reepjes van de citroenschil. Pers de citroen uit. Spoel de dragon af, schud goed droog en snijd fijn.
- 2 Breng de kipfilets op smaak. Verhit de olie in een pan of wok. Braad daarin de kipfilets aan elke kant in ca. 3 min. goudbruin. Neem ze uit de pan en houd ze warm. Bak de sjalotjes en knoflook ca. 5 min. in de olie.
- 3 Roer er de citroenschil, dragon, sherry en kippenbouillon door. Breng op smaak en giet er 1 el citroensap bij. Breng het geheel aan de kook. Voeg de kippenbouillon toe. Laat met een deksel op de pan ca. 15 min. zachtjes koken tot de filets gaar zijn. Neem ze uit de pan, snijd ze in plakjes en houd ze warm. Roer de crème fraîche erdoor en laat nog iets inkoken. Verveer de kipfilets met de saus en de sjalotjes.

Kooktips

Neem voor dit gerecht de kleinste sjalotjes die u kunt vinden, of - als die niet te krijgen zijn - verse zilveruitjes.

Serveren

Serveer bij de kipfilet krokante aardappelkroketjes of nieuwe aardappelen, en sperziebonen of witte asperges.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten