

Kipfile met salie

Bereiden in: Pan

Voorbereiding: 10 min.

Bereiding: 20 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 4 kipfilets
- zout, zwarte peper
- 3 el bloem
- 100 g ontbijtspek
- 2 el olijfolie
- 1 el fijngehakte salie
- 15 g boter
- 150 ml droge witte wijn
- 150 ml kippenbouillon
- 1 el slagroom

Voedingswaarde

- 525 kcal, 2205 kJ
- 29 g vet
- 55 g eiwit
- 6 g koolhydraten
- 1 g vezels

Wist u dit

In Italië worden salieblaadjes ook wel door beslag gewenteld, in hete olie gefrituurd en als hapje, of als bijgerecht bij een vleesgerecht geserveerd.

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



Kipfile met salie

Bereiding

1. Klop de kipfilets plat tussen stukken plasticfolie. Breng ze op smaak met wat zout en peper en wentel ze door de bloem. Snijd het spek in kleine dobbelsteentjes.

2. Verhit de olie in een pak en bak daarin het spek ca. 3 min. uit tot het goudgeel is. Neem uit de pan. Bak de salie kort in het achtergebleven vet en neem het uit de pan.

3. Smelt de boter in de pan en braad daarin de kipfilets ca. 4 min. Draai ze tussentijds één keer om. Neem de filets dan uit de pan en het het overtollige vet af.

4. Breng de wijn en bouillon in de pan aan de kook. Voeg de salie toe en leg de kipfilets in de pan. Doe de deksel op de pan en laat de filets nog ca. 10 min. zachtjes koken. Roer de slagroom erdoor en bestrooi met spek.

Kooktips

Als u liever een wat dikkere saus hebt, kunt u de kipfilets voor het serveren even kort uit de saus nemen en deze iets laten inkoken.

Serveren

Serveer bij de kipfilets aardappelpuree en gekookte sperziebonen of peultjes, die u kort smoort in boter met wat sjalotjes.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten