



Kipfilet in folie



Bereiden in: oven/bbq



Vorbereiding: 15 min.



Bereiding: 20 min.

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- 2 kipfilets (ca. 150–180 g elk)
- 1 kleine broccoli (in roosjes)
- 200 g sperziebonen (schoongemaakt, gehalveerd)
- Sap en rasp van 1 sinaasappel
- 1 tl kerriepoeder
- 1/2 tl kurkuma (optioneel, voor kleur en smaak)
- 2 el olijfolie
- Zout & peper
- Eventueel 1 el crème fraîche (voor een romige touch)
- Aluminiumfolie

Voedingswaarde

•

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



Kipfilet in folie

Bereiding

- 1** Voorbereiden: Blancheer de broccoli en sperziebonen 3 minuten in kokend water. Spoel af met koud water en laat uitlekken.
Meng in een kommetje de olijfolie met kerriepoeder, kurkuma, sinaasappelsap, -rasp, zout en peper.
- 2** Kip marineren: Leg de kipfilets op een bord en wrijf ze in met het kruidenmengsel. Laat 10 minuten intrekken.
- 3** Inpakken: Leg een stuk aluminiumfolie neer en verdeel er wat broccoli en sperziebonen over. Leg daarbovenop de kipfilet. Lepel de rest van de marinade eroverheen. Eventueel: voeg per pakketje een klein lepeltje crème fraîche toe voor romigheid.
Vouw goed dicht tot een stevig pakketje.
- 4** Garen: BBQ: ca. 15–18 minuten op indirect vuur (niet te heet).
Oven: 20 minuten op 200°C.
Controleer of de kip gaar is (geen roze binnenin).

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten