

Kip cordon bleu zonder korstje

Bereiden in: koekenpan / oven / airfryer

Voorbereiding: 20 min.

Bereiding: 45 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 4 kleine of medium kipfilets
- 2 plakken ham (rauwe of gerookte/gegrilde achterham)
- 6 plakjes kaas
- (voor gepaneerde cordon bleus ook 3 eetlepels bloem, 6 eetlepels panko of paneermeel, 2 eieren)
- boter om in te bakken.

- Voor een scharrelhoenfilet van 200 gram
- Voedingswaarde Per stuk ca. 200 g
- Energie ± 430 kcal
- Eiwitten ± 48 g
- Koolhydraten ± 18 g
- Waarvan suikers ± 1 g
- Vetten ± 18 g
- Waarvan verzadigd vet ± 7 g
- Zout

Wist u dit

Lekker kruiden voor of na het bakken: Kipkruiden bestaan meestal uit een warme, hartige mix

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



Kip cordon bleu zonder korstje

Bereiding

1. Snijd de kipfilets dwars in, maar niet helemaal door. Vouw ze open en sla ze voorzichtig plat met een vleeshamer of de achterkant van een koekenpan.
2. Zet drie diepe borden klaar: één met bloem, één met losgeklopt ei en één met panko of paneermeel.
3. Rol de kaas in de ham, zodat de kaas goed verpakt zit.
4. Leg het pakketje ham en kaas op de opengevouwen kipfilet en vouw de kip weer dicht.
5. Haal de gevulde kip eerst door de bloem, daarna door het ei en tot slot door de panko of paneermeel.
6. Verwarm boter in een koekenpan en bak de kip cordon bleu aan beide kanten goudbruin.
7. Zet het vuur lager, doe de deksel op de pan en laat de kip rustig garen. Keer regelmatig om.
8. Serveer zodra de kip gaar is en de kaas heerlijk smeuïg is gesmolten. Smakelijk eten!

Kooktips

In de koekenpan: Bak de cordon bleu op middelhoog vuur in boter of olie ongeveer 6–8 minuten per kant. Zet het vuur niet te hoog, anders wordt de buitenkant te donker terwijl de binnenkant nog niet gaar is. In de oven: Bak op 180 °C ongeveer 22–28 minuten, afhankelijk van de dikte. In de airfryer: Bak op 180 °C ongeveer 15–18 minuten. Tip: laat de cordon bleu na het bakken nog 2–3 minuten rusten. Dan blijft hij lekker mals en loopt de kaas minder snel eruit.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten