

Kip met Franse kaas

 Bereiden in: koekenpan

 Voorbereiding: 20 min.

 Bereiding: 15 min.

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- 4 flinke kipfilets
- 200 gram Reblochon
- 4 plakken gerookte achterham, rauwe ham
- 75 gram bloem
- 2 eieren
- 150 gram paneermeel
- 40 gram fijngehakte hazelnoten
- 1 theelepel gedroogde tijm
- Peper en een klein beetje zout
- Boter en olie om in te bakken
- Enkele houten prikkers

Voedingswaarde

- Energie: circa 735 kcal
- Eiwitten: circa 67 g
- Koolhydraten: circa 43 g
- Vetten: circa 33 g

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



Kip met Franse kaas

Bereiding

- 1 Maak de kipfilets open. Leg een kipfilet plat op een snijplank. Snijd hem vanaf de zijkant voorzichtig in, maar snijd niet helemaal door. Klap de filet open als een boek. Herhaal dit met de overige kipfilets.
- 2 Leg een stuk bakpapier over de filets en sla ze voorzichtig wat platter met een deegroller of de onderkant van een pan.
- 3 Vul de kip: Snijd de Reblochon in vier royale plakken. Leg op iedere opengeklapte kipfilet een plak ham en een stuk Reblochon. Houd de vulling iets van de randen af.
- 4 Klap de kipfilets dicht en zet de open zijde vast met een of twee houten prikkers. Bestrooi de buitenkant met peper en slechts een klein beetje zout, omdat de ham en kaas al zout zijn.
- 5 Maak het paneerlaagje: Doe de bloem in een diep bord. Klop de eieren los in een tweede bord. Meng in een derde bord het paneermeel met de fijngehakte hazelnoten en tijm.
- 6 Haal iedere gevulde kipfilet eerst door de bloem, daarna door het ei en vervolgens door het paneermengsel. Druk de paneerlaag goed aan.
- 7 Bak de kip goudbruin: Verhit een klont boter met een scheut olie in een ruime koekenpan. Bak de kipfilets op middelhoog vuur ongeveer vier minuten per kant, totdat de buitenkant mooi goudbruin is.
- 5 Laat rustig doorgaren: Zet het vuur laag en leg een deksel schuin op de pan. Laat de kip nog ongeveer 8 tot 12 minuten doorgaren. Keer de filets halverwege voorzichtig om.

De exacte bereidingstijd hangt af van de dikte. De kip is goed wanneer het vlees volledig gaar is en de kaas binnenin zacht en gesmolten is. De kerntemperatuur van de kip moet minimaal 75 °C zijn.

- 9 Laat even rusten: Neem de kip uit de pan en laat haar twee tot drie minuten rusten. Verwijder voor het serveren de houten prikkers.

Serveren

Serveer de kip met kleine gebakken aardappeltjes, haricots verts en een frisse groene salade. Ook een eenvoudige mosterd-roomsaus past er heerlijk bij. Voor een echte Alpenmaaltijd kun je de gebakken aardappeltjes bestrooien met wat tijm en een klein

doeje extra Resoliesem! Let zo kort onder de gni, zodat de kaas over de aardappelen smelt.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten