

Kip Saltimbocca met Parmaham



 Bereiden in: koekenpan

 Voorbereiding: 15 min.

 Bereiding: 15 min.

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- 4 kipfilets
- 8 plakken Parmaham
- 8 blaadjes verse salie
- 2 eetlepels bloem
- 2 eetlepels olijfolie
- 25 gram roomboter
- 100 ml droge witte wijn of kippenbouillon
- Peper en eventueel een klein beetje zout
- Cocktailprikkers

Voedingswaarde

- Energie: circa 390 kcal
- Eiwitten: circa 48 gram
- Vetten: circa 19 gram
- Waarvan verzadigd: circa 7 gram
- Koolhydraten: circa 5 gram
- Zout: circa 1,8 gram

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



Kip Saltimbocca met Parmaham

Bereiding

- 1 Snijd de kipfilets voorzichtig horizontaal door, zodat u acht dunne stukken kip krijgt. Leg de kip tussen twee vellen bakpapier en sla deze met een deegroller of pan iets platter.
- 2 Breng de kip op smaak met peper. Leg op ieder stuk kip een blaadje salie en wikkel er een plak Parmaham omheen. Zet de Parmaham eventueel vast met een cocktailprikker. Bestuif de onderkant van de kip licht met bloem.
- 3 Verhit de olijfolie en roomboter in een ruime koekenpan. Bak de kip eerst aan de kant van de Parmaham ongeveer 3 minuten. Draai de kip om en bak de andere kant nog 3 tot 4 minuten, totdat de kip gaar en goudbruin is.
- 4 Haal de kip uit de pan en houd deze warm. Schenk de witte wijn of kippenbouillon in de pan en roer de aanbaksels los. Laat de saus enkele minuten zachtjes inkoken. Leg de kip nog kort terug in de pan en schep de saus eroverheen.
- 5 Serveer de Kip Saltimbocca direct, bijvoorbeeld met gebakken krieltjes, groene groenten of een romige pasta. Buon appetito!

Serveren

Serveer de Kip Saltimbocca met gebakken krieltjes, gegrilde courgette en een partje citroen. De frisse citroen past heerlijk bij de zoute Parmaham en de kruidige salie. Extra lekker: roer op het laatst een klein klontje koude roomboter door de saus voor een mooie, romige glans.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten