Kipfilets met tapenade

Bereiden in: Pan

Voorbereiding: 10 min.

Bereiding: 35 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 4 kipfilets
- 90 gram kant-en-klare tapenade
- 2 sjalotjes
- 2 el. olijfolie
- 300 ml. droge rode wijn
- 90 gram crème fraîche
- zwarte peper
- 1 el. fijngehakte peterselie

Voedingswaarde

- 435 kcal / 1820 kj
- 20 gram vet
- 49 gram eiwit
- 2 gram koolhydraten
- 1 gram vezels

Wist u dit

Tapenade is een kruidige, pikante pasta die wordt gemaakt van kappertjes, zwarte olijven, ansjovisfilets, veel olijfolie, citroensap en diverse kruiden.

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

Kipfilets met tapenade

Bereiding

1. Snijd de kipfilets met een scherp mes op een aantal plaatsen, op steeds 1 cm. afstand, diep in. Schep in elke inkeping 1 tl. tapenade. Pel de sjalotjes en snijd ze fijn.

2. Verhit de olie in een pan en braad daarin de kipfilets aan elke kant ca. 10 min. tot ze goudbruin zijn. Neem ze uit de pan. Wikkel ze in aluminiumfolie en houd ze warm.

3. Braad de sjalotjes in ca. 5 min. in het braadvet zacht. Giet de rode wijn erbij en breng alles op een hoog vuur aan de kook. Laat ca. 8 min. koken tot de saus begint in te dikken.

4. Zet vervolgens het vuur lager en roer de crème fraîche door de saus. Breng de saus op smaak met peper en verwarm kort door. Leg de kipfilets in de saus en bestrooi ze met fijngesneden peterselie. Serveer direct.

Kooktips

Voeg het vocht dat in de aluminiumfolie achterblijft, samen met de kip toe aan de saus. Het heeft een lekkere krachtige smaak.

Serveren

Geef er gekookte krielaardappeltjes en een gemengde salade met tomaten bij. Maak de salade aan met een basilicumdressing.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten