

# Kipfilet



## Hoofdgerecht

kip

**4 personen**

**Land:** Italië

**Bereidingstijd:** 75 minuten

**Seizoen:** hele jaar door



## Ingrediënten

- 4 kipfilets
- 4 tl ongezouten boter
- 1 sjalotje, fijngesneden + 4 tl fijngesneden verse dragon
- 20 gram Fontina kaas, korst verwijderd en snijdt die in 4 sticks
- 4 dunne plakjes prosciutto

## Bereidingswijze

1. Snijdt met een scherp mes, beginnend bij het dunste deel, over de lengte in de kipfilets. Pas op dat je er niet helemaal door heen steekt. Je kunt hem nu openklappen.
2. Pekel de kip in 2 liter koud water waarin 1/4 kopje zout is opgelost. Laat minimaal 1 uur pekelen (liefst langer).

3. Meng ondertussen, in een kleine kom de boter, dragon en sjalot. Vervolgens rol je Fontina kaas in een plakje prosciutto. Haal de kipfilets uit de pekel. Spoel goed en dep droog en breng op smaak met zout en peper. Smeer wat van het botermengsel aan de binnenkant van elke filet en vervolgens leg je het kaas/ham rolletje erop. Rol de kipfilet nu stevig op en maak dicht met keukentouw. Grill de filets 6 minuten per kant op een grillpan of BBQ.

## Tenslotte

Voor **Kipfilet in bladerdeeg** moet je 4 plakjes bladerdeeg ontdooien. Oven voorverwarmen op 200 °C. Vier kleine kipfilets aan een kant diep insnijden, zodat holte ontstaat. Holte vullen met 100 gr roomkaas met kruiden en kipfilet bestrooien met zout en peper. Plakjes deeg iets uitrollen en kipfilets in midden ervan leggen. Een ei loskloppen en deegranden bestrijken met gedeelte van ei. Deeg rondom kipfilet dichtvouwen en naden goed dichtdrukken. Pakketjes met naad naar beneden op bakplaat leggen en bestrijken met rest van losgeklopt ei. In midden van oven in 20-25 min. goudbruin en gaar bakken. Voor **Kipfilet in kruidig beslag** (Lapis ingris) snijdt je 750 gr kipfilets in dikke plakjes en sla ze met de muis van de hand een beetje plat. Wrijf ze in met wat zout, 1 tl peper en ½ tl nootmuskaat. Pel 1 kleine ui, verwijder het steeltje en de zaadlijsten van 1 rode peper en schil 2 cm gember. Snijdt alles fijn en pureer met de blender tot een pasta. Klop 3 eieren los en meng de boemboe erdoor. Verhit 1 el boter in een braadpan, wentel ¼ deel van het vlees door het ei mengsel en bak de plakjes aan beide kanten bruin en gaar. Bak vervolgens steeds ¼ van de kipfilet op dezelfde manier. Doe in 1½ dl kippenbouillon 4 kruidnagels, breng aan de kook en voeg daarna 1 el paneermeel toe om de vloeistof te binden. Geef dat bij de kip. Voor **Kipfilet met Koolraap** snijdt je een ½ koolraap in plakken van ca. 1 cm. Plakken schillen en wassen. Met kaasschaaf plakken in flinterdunne reepjes schaven. Een rode paprika schoonmaken en in kleine stukjes snijden. Een sinaasappel uitpersen. Een teentje knoflook pellen en boven een kom uitpersen. 3 takjes peterselie erboven fijnknippen. Sinaasappelsap, 1 el gembersiroop en 1 tl bouillonpoeder erdoor roeren. Koolraap en paprika erdoor scheppen. Vier kipfilets inwrijven met zout en cayennepeper. Op het aanrecht 4 stukken aluminiumfolie van 30 x 30 cm uitspreiden en zijkanten iets omhoog trekken. In het midden het koolraap mengsel scheppen. Kipfilets op koolraap mengsel leggen. Toefje peterselie op kipfilet leggen. Aluminiumfolie als pakketje dichtvouwen, sluitnaden dubbelvouwen. Pakketjes tot gebruik in koelkast leggen. Oven voorverwarmen op 200°C. Pakketjes met sluitkant naar boven op bakplaat leggen. Bakplaat in het midden van de oven schuiven en kip met koolraap in ca. 25 minuten gaar laten worden. Tot slot **Kipfilet op een bedje spinazie**. Smeer 4 kleine kipfilets in met 2 el balsamicoazijn, vervolgens met 2 el olijfolie, naaldjes van 3 takjes fijngesneden rozemarijn en wat zout en peper. Rooster de kip in een Tefal pan niet al te heet om en om gaar (ongeveer 15 minuten). Bak intussen 1½ ons pancetta of gerookte spekreepjes zachtjes uit in een andere koekenpan, laat uitlekken op keukenpapier. Fruit 1 gesnipperd sjalotje en 1 fijngesnipperde knoflook heel even in het achtergebleven vet. Doe 2 el balsamicoazijn erbij, schraap goed over de bodem, roer 2 el olijfolie en 250 gr spinazie door de inhoud, zodat de spinazie iets slinkt maar wel rauw blijft. Leg op ieder bord een beetje spinazie, daarop de speksnippers en daarop een kipfilet.