

Kipfilet uit de grillpan



Hoofdgerecht

Gevogelte

4 personen

Land: Frankrijk

Bereidingstijd: Voorbereiding: 15 min. Eindbereiding: 6 min.

Seizoen: hele jaar door



Ingrediënten

- 3 el olijfolie
- 2 takje(s) rozemarijn
- 2 tenen knoflook
- 4 kipfilet
- peper & zout

Bereidingswijze

1. Haal de naaldjes van de takjes rozemarijn en snijd deze fijn. Snijd de knoflook fijn.
2. Meng twee eetlepels olie met de knoflook en rozemarijn, peper en zout. Sla de kipfilet iets plat en leg deze in de marinade. Laat 10 minuten trekken. Draai de kip na 5 minuten om.

3. En dan nu de gouden truc. Verwarm een grillpan op hoog vuur, en een hapjespan op klein vuur. Rooster de stukken kipfilet op de gloeiend hete grillpan, 3 minuten per kant. Gril ze in porties. Doe de stukken vervolgens in de (droge) hapjespan, deksel erop, en laat zo'n 3-4 minuten nagaren. Zo blijft de kip heerlijk sappig.

Tenslotte

Kipfilet is het borstdeel van de kip. Kenmerk van kipfilet is dat deze vetarm en licht verteerbaar is. Het is daarom een populair alternatief voor varkens- en rundvlees als bestanddeel van de avondmaaltijd. Tegenwoordig is biologisch geproduceerde kipfilet in opkomst. Biologische kippen leven langer, hebben meer leefruimte en het vlees wordt niet kunstmatig bewerkt. Biologisch geproduceerde kipfilet is daardoor echter vele malen duurder dan de niet-biologische variant. Ik gebruik altijd een kleine kipfilet, die ik tussen twee velletjes plastic folie leg en dan met een lege wijnfles een beetje plat sla en/of plat rol. Je kunt hem ook dun snijden. Kijk daarvoor hieronder bij het recept Kipscaloppine. Nu een oosterse variant **Kipfilet in citroenmarinade**. Sla 4 kipfilets enigszins plat. Kruid royaal met peper en zout. Maak een marinade van 4 el olijfolie, sap van een halve citroen, 1 el ketoembar (gemalen koriander), 1 1/2 el serehpoeier, 1/2 el djinten (komijnpoeder), 2 teentjes knoflook geperst. Leg de kip in de marinade, meng goed, en laat minimaal een uur marineren. Bak ze in de grillpan op bovenstaande wijze. Voor **Kipfilet met Broodsalsa** roer in kommetje een salsa van 1/2 blikje ansjovisfilet, 1 el kappertjes uitgelekt en fijngesneden, 1 sjalot fijngehakt, 1 el verse tijm, 2 takjes peterselie fijngehakt, 2 el olijfolie, 1 scheutje rode wijnazijn en naar smaak zout en peper. Korstjes van 6 sneetjes oud witbrood snijden en brood in broodrooster of onder ovengrill goudbruin roosteren. Brood in keukenmachine grof malen of met vingers verkrumelen. Grillpan verhitten 4 platgeslagen kipfilets met 2 el olie bestrijken en bestrooien met zout en peper. Kipfilets zoals boven omschreven gaar grillen in de grillpan. Kipfilets over vier borden verdelen. Geroosterd brood door salsa roeren en over kip verdelen. Direct serveren. Lekker met geroosterde tomaten. Voor **Kipsaloppine met olijven** snij je kipfilets met een idioot goed mes overlans bijna door, niet in het midden maar nogal aan de oppervlakte. Klap open, snijd de andere kant op, en herhaal, zodat je de filets kunt uitvouwen tot grote schnitzels. Of probeer het je slager of poelier uit te leggen. Wrijf in met zout en citroensap. Ontpit een handje zeer goede olijven, snijd ze in stukken en meng met 1 el kappertjes, 2 el gedroogde tomaat in olie en een beetje tijm. Liefhebbers mengen er nog wat 1/2 ragfijn gesnipperde rode ui door. Gril de kipfilets in een grillpan of de barbecue (het gaat heel snel) en serveer met het olijvenmengsel. Tot slot **Kipfilet met tacokruiden**. Verwarm een grillpan tussen medium en middelhoog vuur. Smeer 4 platgeslagen kipfilets in met een paar eetlepels olijfolie en strooi er 2 el taco kruiden. Grill de kipfilets zoals boven omschreven. Schik 2 in partjes gesneden tomaten, 1/2 rode ui in schijfjes en 1 avocado in plakjes bovenop het bed van 1 botersla, kruid lichtjes met zout en peper en zet apart. Pak een grote maatbeker of gewoon een kom, voeg 3 el limoensap, 3 el fijngesneden koriander, zout en peper en klop er 70 ml olijfolie doorheen. 7) Sprenkel de dressing over de salade vooral over de avocado. Snijd de kip in plakjes en doe die boven op de salade. Dien onmiddellijk op!