



Kipfilet met champignonsaus

Malse kipfilet overgoten met een rijke, romige champignonsaus. Een klassiek en troostend gerecht dat snel op tafel staat en jong en oud behaagt.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
15'	30'	4	Hoofdgerecht

Ingrediënten

- 4 kipfilets (elk ca. 150 gr)
- 300 gr champignons
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 200 ml slagroom
- 150 ml kippenbouillon
- 1 el bloem
- 30 gr boter
- 1 el olijfolie

Zout en versgemalen zwarte peper

Een handvol verse peterselie, fijngesneden

Bereidingswijze

- 1.** Dep de kipfilets droog met keukenpapier en kruid ze langs beide kanten royaal met zout en peper.
- 2.** Verhit de boter en olijfolie in een brede braadpan op middelhoog vuur.
- 3.** Bak de kipfilets 4 tot 5 minuten per kant tot ze goudbruin zijn en gaar. Haal ze uit de pan en houd ze warm onder aluminiumfolie.
- 4.** Snipper ondertussen de ui fijn en hak de knoflook fijn. Veeg de champignons schoon met een vochtig doekje en snijd ze in plakjes van ca. 5 mm dik.
- 5.** Fruit de ui in dezelfde pan op middelhoog vuur gedurende 2 tot 3 minuten tot hij glazig is.
- 6.** Voeg de knoflook toe en fruit nog 1 minuut mee.
- 7.** Voeg de champignons toe en bak ze 4 tot 5 minuten op hoog vuur tot al het vocht verdampt is en ze lichtbruin kleuren.
- 8.** Strooi de bloem over de champignons en roer goed gedurende 1 minuut zodat de bloem gaart.
- 9.** Blus af met de kippenbouillon en roer de aanbaksels los van de bodem.
- 10.** Voeg de slagroom toe en breng aan de kook terwijl je regelmatig roert.
- 11.** Laat de saus 3 tot 4 minuten zachtjes inkoken tot een smeuge, gebonden saus. Breng op smaak met zout en peper.
- 12.** Leg de kipfilets terug in de pan en laat ze 5 minuten op laag vuur opwarmen in de saus.
- 13.** Bestrooi met de fijngesneden peterselie en dien onmiddellijk op.

Tip

Bak de champignons in kleine porties als je pan aan de kleine kant is. Zo verdampt het vrijgekomen vocht sneller en kleuren ze mooi bruin in plaats van te stoven. Voor een extra diepe smaak mag je een scheutje droge witte wijn toevoegen na het fruiten van de ui, en dat even laten verdampen voor je de bouillon erbij doet.

Lekker met

Gestoofde rijst, tagliatelle of geroosterde aardappelen en een frisse groene salade.

Dranktip

Een droge witte wijn zoals een Chardonnay of een Bourgogne Blanc sluit mooi aan bij de romige champignonsaus.

Ontdek meer recepten op kookpot.be