



Kip met honing-mosterdsaus

Goudbruin gebakken kipfilet overgoten met een romige saus van honing en twee soorten mosterd. Zoet, licht pittig en in minder dan een halfuur op tafel.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
10'	20'	4	Hoofdgerecht

Ingrediënten

- 4 kipfilets
- 3 el honing
- 2 el grove mosterd
- 1 el gewone mosterd
- 200 ml room
- 1 ui, fijngesnipperd
- 2 teentjes look, fijngesnipperd
- 1 el olijfolie
- 20 g boter

zout en peper

1 el fijngesneden platte peterselie

Bereidingswijze

1. Kruid de kipfilets aan beide kanten met zout en peper.
2. Verhit de olijfolie samen met de boter in een ruime pan op middelhoog vuur. Bak de kipfilets 4 minuten per kant goudbruin. Haal ze uit de pan en leg ze apart.
3. Fruit in dezelfde pan de fijngesnipperde ui en look op middelhoog vuur gedurende 3 minuten tot ze glazig zijn.
4. Voeg de honing, de grove mosterd en de gewone mosterd toe. Roer alles goed door en laat 1 minuut zachtjes karamelliseren.
5. Giet de room erbij en roer tot een gladde saus. Laat 3 minuten zachtjes inkoken op laag vuur. Kruid bij met zout en peper.
6. Leg de kipfilets terug in de pan en laat ze 6 tot 8 minuten zachtjes meesudderen tot ze volledig gaar zijn. Controleer de gaarheid door de dikste filet in te snijden: het vlees moet overal wit zijn zonder roze kern.
7. Bestrooi met de peterselie en serveer meteen.

Tip

Gebruik kipfilets van gelijke dikte zodat ze gelijkmatig gaar worden. Zijn ze aan de ene kant dikker, duw ze dan voorzichtig plat met je hand of sla ze gelijkmatig plat tussen twee vellen vershoudfolie.

Lekker met

Aardappelpuree of gestoomde rijst. Een groene salade of gestoomde broccoli past er ook goed bij.

Dranktip

Een lichte, fruitige chardonnay of een droge viognier sluit mooi aan bij de romige honingsaus.