



## Kip Kiev

*Een krokant gepaneerde kiprol met een hart van look-kruidenboter dat bij het aansnijden vloeibaar naar buiten stroomt. Een spectaculaire Oost-Europese klassieker die altijd indruk maakt aan tafel.*

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
<b>45'</b>	<b>20'</b>	<b>4</b>	<b>Hoofdgerecht</b>

## Ingrediënten

- 4 kipfilets
- 100 gr zachte boter
- 3 teentjes look, fijngeperst
- 3 el fijngehakte platte peterselie
- 1 el citroensap
- zout en versgemalen zwarte peper
- 100 gr bloem
- 2 eieren, losgeklopt

150 gr paneermeel

voldoende plantaardige olie om te frituren

## Bereidingswijze

---

- 1.** Meng de zachte boter met de geperste look, de gehakte peterselie, het citroensap en breng op smaak met zout en peper. Roer tot een gladde, homogene kruidenboter.
- 2.** Schep de kruidenboter op een vel plasticfolie, vorm tot een compacte rechthoekige rol en wikkel strak dicht. Leg minstens 30 minuten in de diepvries tot de boter stevig bevroren is.
- 3.** Verwarm de oven voor op 180 graden (boven- en onderwarmte).
- 4.** Snijd met een scherp mes een diepe zak in de dikste kant van elke kipfilet. Ga diep genoeg maar snijd niet door de randen of de onderkant, zodat de boter niet kan ontsnappen.
- 5.** Haal de bevroren kruidenboterrol uit de diepvries en snijd in 4 gelijke stukken. Stop een stuk in de zak van elke kipfilet en druk de opening stevig dicht. Klop de randen desnoods lichtjes plat zodat de opening goed gesloten blijft.
- 6.** Bereid drie diepe borden voor: een met bloem, een met het losgeklopte ei en een met paneermeel. Haal elke gevulde kipfilet achtereenvolgens door de bloem (klop het overschot af), dan door het ei en tot slot door het paneermeel. Herhaal de ei- en paneermeelstap een tweede keer voor een extra dikke korst die lekken voorkomt.
- 7.** Verwarm de frituurolie in een ruime, diepe pan tot 170 graden. Frituur de gepaneerde kiprolletjes in 3 tot 4 minuten goudbruin aan alle kanten. Werk indien nodig in twee beurten om de olietemperatuur op peil te houden.
- 8.** Leg de gefrituurde kiprolletjes op een rooster boven een bakplaat en schuif 12 tot 15 minuten in de voorverwarmde oven tot de kip volledig gaar is. De kerntemperatuur moet minstens 75 graden bedragen.
- 9.** Laat de kip 2 tot 3 minuten rusten voor het opdienen, zodat de binnenste druk wat daalt en de boter niet onmiddellijk wegsput bij het aansnijden.
- 10.** Serveer de kip Kiev heel aan tafel en snijd pas aan het bord aan, zodat de gesmolten look-kruidenboter mooi naar buiten stroomt.

### **Tip**

Zorg dat de kruidenboter echt goed bevroren is voor je de filet vult. Een halfzachte boter smelt te snel tijdens het frituren en lekt dan al weg voor de korst is afgebakken. Dubbel paneren is geen overbodige luxe maar een absolute must voor een lekvrije korst.

### **Lekker met**

Romige aardappelpuree of gekookte rijst, en een frisse groene salade of gestoomde broccoli om de rijkdom van het gerecht te balanceren.

### **Dranktip**

Een frisse, licht-zure witte wijn zoals een Oekraïense Rkatsiteli of een Bourgondische Chardonnay snijdt mooi door de vettigheid van de kruidenboter.

---

Ontdek meer recepten op [kookpot.be](https://kookpot.be)