

Kip parmigiani

Kip parmigiani maar dan met een twist. Wat italiaanse wijn toegevoegd en de hoeveelheid kaas vermindert. Samen met wat volkoren pasta en een salade een feestelijke maaltijd in een gezond jasje.

Je kan een groot deel al vooraf bereiden, handig voor als je bij de visite wilt zijn.

Voor 4 personen

Bereidingstijd: 30 minuten + 30 minuten oventijd

Ingrediënten

- 500 gram kippendijen of kipfilet***
- 800 gram gepelde tomaten = 2 blikken
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 eetlepel basilicum
- 50 ml marsala wijn**
- 125 gram mozzarella (= 1 bol)
- 50 gram geraspte Parmezaanse kaas
- 1 eetlepel olijfolie
- 2 eetlepels vloeibare bakboter
- Peper/zout

Bereiding kip parmigiani

1. Snipper de ui en de knoflook fijn.
2. Verhit in een pan een klein scheutje olijfolie en bak

hier zachtjes de gesnipperde ui en knoflook.

3. Voeg de gepelde tomaten, marsala en de basilicum toe.
4. Deksel op de pan, vuur laag en laat de saus voor ongeveer 20 minuten rustig pruttelen.
5. Breng de saus verder op smaak met wat peper en zout
6. Verwarm ondertussen de oven voor op 200 graden.
7. Bestrooi de kip met wat peper en zout.
8. Verhit wat bakboter* in een koekenpan en bak de kip om en om bruin – hoeft niet gaar te zijn, ze garen in de oven.
9. Leg de kip in een ovenschaal en giet de tomatensaus er overheen.
10. Let op dat je niet een te grote ovenschaal gebruikt, de kip moet namelijk wel geheel in de saus staan.
Snij de mozzarella in plakjes en verdeel deze over de saus.
11. Strooi als laatste de Parmezaanse kaas hier overheen en bak de filets in ongeveer 30 minuten in de oven.

Heerlijk met wat gekookte volkoren pasta of rijst en een salade.

Heb je saus over? Gooi deze niet weg maar gebruik 'm voor een andere pastasaus, pizzasaus of maak een **snelle tomatensoep** en voeg dit restje saus hieraan toe.

*wil je geen bakboter gebruiken, (olijf)olie kan natuurlijk ook – hou er rekening mee dat het wel iets meer spettert.

**marsala wijn is bij de slijterij vaak ook te koop in die hele kleine flesjes. Alternatief om te gebruiken is port (ook lekker!)

***kipfilet is vaak iets droger dan kippendijenvlees. Hou hier rekening mee als je het gerecht in de oven doet, pas de oventijd iets aan (korter)