

Kip uit Frankrijk

Kip uit Frankrijk, wederom een heerlijk foodblogswap recept van [Domainemalpaskookt](#). Op haar site heet dit gerecht “kip uit de oven”, maar aangezien wij op vakantie waren en even geen oven tot onze beschikking hadden, heb ik t klaar gemaakt op het fornuis.

Boor woont samen met Bart al enige tijd in Frankrijk en runnen daar een vakantieverblijf. Natuurlijk serveert ze heerlijke gerechten voor haar gasten en ik weet zeker dat haar kip uit de oven altijd goed in de smaak valt.

Met een paar kleine aanpassingen is onderstaand recept mijn variatie geworden.

Voor 2 personen

Bereidingstijd < 30 minuten

Ingrediënten

- 250 gram kipfilet
- 50 ml witte wijn
- 1 dunne prei
- 20 gram zongedroogde tomaatjes*
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepels gedroogde kruiden (rozemarijn en tijm)
- 1 teentje knoflook
- 10 olijven (zonder pit)
- 100 ml kookroom

*ik gebruik altijd zongedroogde tomaatjes die niet in de olie zitten. Kun je deze niet vinden, kies dan voor zongedroogde tomaatjes in olie (wel iets meer, bijvoorbeeld 30 gram).

Bereiding kip uit Frankrijk

1. Snij de kipfilet in dunne repen en bestrooi deze met wat zout (niet teveel) en peper.
2. Verwarm de olie in een pan en bak de kipfilet kort rondom aan (hoeft niet gaar te zijn, straks gaat zal de kip verder garen in de saus).
3. Haal ze uit de pan en zet ze apart.
4. Doe de zongedroogde tomaatjes en olijven in een kleine keukenmachine en maal dit fijn.
5. Snij de prei in hele dunne ringen en de knoflook in kleine blokjes.
6. Bak deze in de achtergebleven olie in de pan samen met de rozemarijn en tijm.
7. De kipfilet kan terug in de pan, samen met de kookroom en witte wijn.
8. Zet het vuur heel laag, deksel op de pan voor ongeveer 10 minuten.
9. Serveer deze heerlijke kip met extra wokgroenten om het koolhydraatarm te houden. Of als je t lekkerder vindt met rijst of pasta, dat kan natuurlijk ook altijd!