

# Gemarineerde kipfilet



- 🍳 Bereiden in: pan
- 🕒 Voorbereiding: 10 minuten
- 🕒 Bereiding: 30 minuten

[Recepten](#) > [Kip](#) > [Gemarineerde kipfilet](#)

## Gemarineerde kipfilet

### Bereiding

- 1 Roer sinaasappel- en citroenraspsel met het sap, de honing, balsamico-azijn, tomatenpuree, oregano, zout en peper in een kom goed door elkaar.
- 2 Snijd de kipfilets kruislings met een scherp mes in en wentel ze door de marinade tot ze helemaal bedekt zijn. Laat de kipfilets afgedekt met plasticfolie ca. 30 min. marineren.
- 3 Doe de kipfilets met de marinade in een pan en bak ze 25-30 min. tot het vocht dat uit de filets loopt als u met de punt van een scherp mes in een dikker gedeelte prikt, helder is. Serveer de kipfilets met de saus en garneer ze met de citroensap.

### Kooktips

De smaak van de kipfilets wordt intensiever als u de marinade een nacht laat intrekken. U kunt het gerecht ook helemaal laten afkoelen en koud serveren, bijvoorbeeld bij een picknick.

### Serveren

Serveer hierbij aardappelen die met een klontje boter zijn opgeschud, of gekookte rijst en gestoofde courgettes.

### Variatie

het gerecht krijgt een Italiaans accent als u de 2 el tomatenpuree vervangt door 2 el zelfgemaakte of gekochte pesto.

### Wist u dit?

*De oude Grieken waardeerden honing om de vermeende antiseptische werking ervan. Ze gebruikten honing daarom als zalf om wonden mee te behandelen.*

◀ [Kipfilet a l'orange](#)

[Pompoensoep met kip](#) ▶

Al het benodigde vlees in onze recepten is te vinden in onze vleespakketten. Deze kunt u hieronder bestellen.



### Ingrediënten (4 pers.)

- geraspte schil en het sap van een 1/2 sinaasappel
- geraspte schil en het sap van een 1/2 citroen
- 1 el vloeibare honing
- 1 el balsamico-azijn
- 4 el tomatenpuree
- 1 tl verse of gedroogde oregano
- zout, zwarte peper
- 4 kipfilets
- een paar citroenschilletjes om te garneren

✉ [Mail mij het boodschappenlijstje](#)

**Stel hier zelf  
uw pakket samen**

### Gebruikte producten:

- [Scharrelhoen](#)

### Voedingswaarde

- 250 kcal/ 1060 kj
- 2 g vet
- 49 eiwit
- 9 g koolhydraten
- 0 g vezels

### Geef je oordeel



Dit recept is 117x beoordeeld. Gem. beoordeling: 9.2

