



Een lekker koolhydraatarm kipgerecht voor op een doordeweekse dag!!

Een van mijn favoriete kipgerechten is deze Griekse knoflook kipfilet. De gegrilde kip is smaakvol en super gezond. Daarnaast is dit recept eenvoudig om te maken en dus perfect voor op een doordeweekse avond. Door de kip te grillen behoudt de kipfilet zijn malsheid en creëer je een knapperig korstje. De kruiden, knoflook en citroensap geven de kipfilet een levendige frisse en pittige smaak. Je kunt de Griekse knoflook kipfilet serveren met een salade of een ander **bijgerecht**. Zelf vind ik de gegrilde kipfilet lekker met een **traditionele Griekse salade**.

Bereidingstips:

Bij de bereiding is het belangrijk om de grill goed voor te verwarmen. Hierdoor zorg je ervoor dat je mooie 'grill marks' krijgt en de kipfilet niet uitdroogt. Ik hoop dat jullie het lekker vinden! Plaats een reactie als je vragen hebt over de bereidingswijze of over de ingrediënten.



Griekse knoflook kipfilet

Chef: Quint Kames 🕒 Bereidingstijd: 10 🕒 Kooktijd: 25

🕒 Totale tijd: 35 minutes 🍴 Porties: 4 kipfilets 1x

🍷 Categorie: Hoofdgerecht 📍 Keuken: Griekse



4.9 sterren uit 9 review(s)

🖨️ PRINT

📌 PIN

Ingrediënten

SCHAAL

1X

2X

3X

- 4 kipfilets
- 4 teentjes knoflook, verpulverd
- 120 ml olijfolie
- 1 tl zout
- 1 tl basilicum
- 1 tl zwarte peper
- 1/4 tl cayennepeper
- 1/2 tl tijm, fijngemalen
- 1/2 tl gedroogde rozemarijn
- citroensap naar smaak

Bovenstaande ingrediënten en/of meer lekkere koolhydraatarme producten vind je in onze webshop:

[Lowcarbcenter.nl](https://www.lowcarbcenter.nl)

lowcarbCenter

Bereidingswijze

- 1 Pak een groot bord en snijd hierop 3 sneetjes in elke kipfilet zodat marinade goed in de kip kan trekken. Meng in een kleine kom de olijfolie, citroensap, knoflook, zout, peper, tijm, basilicum en cayennepeper. Roer dit 30 seconden goed door elkaar. Leg kipfilets in een grote kom en giet de marinade over de kipfilets. Dek de kom af met huishoudfolie en laat de marinade minstens 2 uur intrekken, het liefst de hele nacht.
- 2 Verwarm een barbecue of grill en vet het rooster in. Bak de kipfilets op de grill totdat het vlees niet meer roze is van binnen, ca. 5-8 minuten. Je kan de kipfilet ook bakken in de koekenpan. Je bakt de kipfilet dan ook totdat hij niet meer roze is van binnen. Ik vind ze zelf op de grill het lekkerst!

Voedingswaarden

Portiegrootte: 1 kipfilet **Calorieën:** 237 **Vetten:** 9,1 **Koolhydraten:** 3,7

Eiwitten: 36,3