

Verrukkelijke kip uit de oven

Verrukkelijke kip uit de oven in een romige saus met zongedroogde tomaatjes. Maak het van te voren klaar en warm het daarna op in de oven.



Voor 4 personen heb je nodig:

- 600 gr. kip(dij)filets
- 1-2 tenen knoflook
- 80 gr. fijngesneden zongedroogde tomaten op water
- 200 gr. crème fraîche
- 1 glas witte wijn
- 25 gr. geraspte (Parmezaanse) kaas
- boter en olijfolie
- 1 tl. gedroogde chilipeper
- 1 tl. tijm
- 1 tl. oregano
- 1 tl. rozemarijn
- zout en peper
- handjevol verse basilicumblaadjes

Zo maak je het:

Verwarm de oven voor op 180°C. Smelt boter en olijfolie in de braadpan.

Braad de kipfilets aan beide kanten lichtbruin en bestrooi met versgemalen zwarte peper en zout. Haal de kip uit de pan en leg alvast in de ovenschaal.

Smelt nog wat boter in de braadpan en voeg knoflook, kruiden en chilipeper toe. Bak 1-2 minuten.

Roer de wijn, crème fraîche, zongedroogde tomaten en Parmezaanse kaas erdoor. Breng aan de kook en laat even sudderen totdat de saus wat dikker wordt.

Giet de saus over de kipfilets in de ovenschaal en zet ± 25 minuten in de oven (bedek met aluminiumfolie).

Zodra de schaal uit de oven komt, bestrooi het gerecht met verse basilicumblaadjes.

Serveer bijvoorbeeld met (3-kleuren) quinoa of zilvervliesrijst en broccoli of een frisse salade.