

Kipfilet uit Italië



Hoofdgerecht

gevogelte

4 personen

Land: Italië

Bereidingstijd: 40 minuten

Seizoen: hele jaar door



Ingrediënten

- 60 ml + 2 el olijfolie
- 4 kleine kipfilet
- grof zeezout en versgemalen peper naar smaak
- 1 kopje verse muntblaadjes
- 1 middelgrote teen knoflook, gehalveerd
- 30 gr geraspte Parmezaanse kaas

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 190°. Bekleed een omrande bakplaat met bakpapier. Bestrijk de kipfilets met 2 eetlepels olie, breng op smaak met zout en peper. Bak ongeveer 18 minuten in het midden van de oven tot ie gaar is.
2. Pureer ondertussen munt, knoflook en kaas in de keukenmachine. Draai een paar keer om ingrediënten te hakken. Daarna met draaiende motor, giet je in dun straaltje 60 ml olie tot je een goed gemengd mengsel krijgt. Breng op smaak met zout en peper.
3. Serveer kip met een klodder muntpesto en spaghetti

Tenslotte

Gebakken kipfilet is nogal droog, dus serveren Italianen kipfilet met een soort pesto, met een saus, met allerlei soorten kaas of gewikkeld in pancetta. Voor **Kipfilet met Champignonsaus** moet je 500 gr champignons schoonvegen met keukenpapier en in vieren snijden. In pan champignons met 3/4 dl witte wijn afgedekt in ca. 5 minuten zachtjes koken, af en toe roeren. In steelpan 20 g boter smelten, 20 gr bloem erdoor roeren en al roerend 30 seconden laten pruttelen. Al roerend scheutje voor scheutje 1/2 liter melk toevoegen. Blijven roeren tot gebonden saus ontstaat. Pan van vuur nemen. Twee teentjes knoflook pellen en boven saus uitpersen. Vijf el groene pesto erdoor roeren. Champignons uit vocht nemen en met 5 el Bulgarse yoghurt en 5 el gerapte belegen kaas door saus roeren. Saus op smaak brengen met zout en peper. Vier kipfilets bestrooien met zout en peper. In koekenpan 30 gr boter verhitten en kipfilets in ca. 10 à 15 minuten bruin en gaar bakken, halverwege keren. Intussen champignonsaus zachtjes door en door verwarmen. Kip op warme borden leggen en saus erover scheppen. Peterselie erboven fijnknippen. Voor **Kipfilet Parmagiana** verwarm je de oven voor op 200 graden. Laat 1 el olie met de knoflook in een middelgrote pan heet worden, voeg 400 gr tomatenstukjes uit blik en 1 el tomatenpuree toe en kook alles op laag vuur in circa 10 minuten tot een dikke saus in. Roer 20 gr fijngehakte basilicum en naar smaak zout en peper erdoor en zet apart. Meng in een diep bord 25 gr geraspte Parmezaanse kaas, 25 gr bloem, peper en zout door elkaar. Giet 1 losgeklopt ei in een ander diep bord. Smelt 25 gr boter in een koekenpan. Doop de kipfilets in het ei, dan in de bloem met kaas en bak ze op middelhoog vuur in circa 3 minuten aan beide kanten lichtbruin. Leg ze in een kleine, ondiepe ovenvaste schaal en schenk de tomatensaus erover. Leg op elke kipfilet 2 plakken mozzarella, strooi 25 gr Parmezaanse kaas erover, dek de schaal losjes af met aluminiumfolie en zet 15 minuten in de oven of tot de kaas lichtbruin is. Tot slot **Kipfilet in Pancetta** voor 1 persoon. Verwarm de oven voor op 200 °C. Doe 1 kipfilet in een kom. Maak 1 grote prei schoon, en snijdt hem in plakjes van 0,5 cm dik. Doe de prei, de blaadjes van een vers takje tijm en een flinke scheut olijfolie, een klontje boter, een snuf zeezout en zwarte peper uit de molen en een scheutje witte wijn bij de kipfilet en roer alles door elkaar. Wikkel de kipfilet in 6 plakjes pancetta. Leg alles uit de kom op een stuk aluminiumfolie en daar boven op de kipfilet. Buig de zijkanten tot een bakje naar binnen, min of meer over de kip, zodat de prei niet gaat verbranden. Sprenkel er wat olijfolie over, leg er een paar takjes tijm op en zet het bakje 25 tot 35 minuten in het midden van de oven.