



KIP GEMARINEERD



Ingrediënten (4 personen):

- 4 kipfilets
- 4 el citroensap
- 4 el koolzaadolie
- 8 el mosterd
- witloofsla
- 600 g krieltjes



Bereidingswijze:

- Voeg alle ingrediënten voor de marinade bij mekaar: citroensap, olie en mosterd.
- Pel de ui en het teentje knoflook en snij alles zeer fijn.
- Voeg de ajuinsnippers en knoflooksnippers bij de marinade.
- Smeer de kipfilets rijkelijk in met de marinade en laat gedurende 2u marineren in de koelkast. Voor een groot stuk vlees bv. een gebrad kan je het ook de avond voordien marineren om dan de dag nadien verder te bereiden.
- Bak de kipfilets gaar in een braadpan met deksel.
- Was de krieltjes, schik ze in een braadslede en zet gedurende 45 min in een voorverwarmde oven op 180°C.
- Serveer de gemarineerde kipfilet, de krieltjes in de schil en witloofsalade.