

RECEPT VAN DE MAAND

Juli 2010 - In de maand juli kiezen we voor een recept dat perfect past bij het warme zomerweer:

In rozemarijn en yoghurt gemarineerde kipfilet met een koude aardappel-citroensalade & courgette en rode ui

Voor 4 personen

Benodigdheden:

- 4 halve kipfilets
- 250 gr magere yoghurt
- sap van 1 citroen
- 3 rode uien
- 3 courgettes
- 5 takjes rozemarijn
- 4 eetlepels gehakte peterselie (liefst platte)
- 4 eetlepels olijfolie
- pezo (peper en zout)

Werkwijze:

- Mix de magere yoghurt met een staafmixer samen met de rozemarijn, pezo en 1 eetlepel olijfolie. De yoghurt moet groenkleurig zijn en smaken/ruiken naar rozemarijn.
- Maak enkele (ondiepe) insnijdingen in de boven- en onderkant van de kipfilets, leg ze in een mengkom en overgiet ze met het yoghurt-rozemarijnmengsel. Laat dit 9 uur in de koelkast marinieren.
- Kook de aardappels, laat ze afkoelen en snijd ze in blokjes. Meng de aardappelblokjes samen met de resterende olijfolie, pezo, gehakte peterselie en sap van 1 citroen. Zet het mengsel in de koelkast.
- Snijd de courgettes in plakjes en de rode ui in halve ringen. Bak de de rode ui aan en voeg de courgettes toe, strooi er wat peper en zout over en houdt de groenten warm.
- Haal de kipfilets uit de marinade en bak ze in een pan totdat ze gaar zijn.
- Haal de kip uit de pan en verwarm de marinade eventjes in dezelfde pan, zodat je deze kan gebruiken als verfrissende saus bij het gerecht.
- Dresseer de borden met de kipfilet, de aardappel-citroensalade, de courgette met rode ui en gebruik een beetje van de marinade als saus.

Wijntip: Blanc de Morgex de la Salle, Val d'Aosta, 2009

Smakelijk eten!