

KIP - THEE - APPELSIEN

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

3 kl earl grey thee
4 kipfilets (+/- 125g/st)
2 sjalotten
1 appelsien (voor het sap)
1 bouillonblokje kip light
1 kl rozemarijn
2 kl honing
2 kl olijfolie
Zout en peper
1 el sesamzaadjes
1 lente-ui fijngesnipperd
240g volwaardige rijst

BEREIDINGSWIJZE

Doe 1 koffielepel olijfolie in een goed hete pan en laat de fijngesnipperde sjalotten aanstoven gedurende 3 minuten. Laat het bouillonblokje oplossen in 150 ml water. Giet de bouillon samen met het appelsiensap, de thee, de rozemarijn en de honing. Breng aan de kook en laat gedurende 15 minuten verder inkoken en indikken. Giet de saus door een chinees (fijne zeef).

Doe de rest van de olijfolie in een pan en laat de in reepjes gesneden kipfilet aankleuren gedurende 2 minuten. Kruid met peper en zout.

Verdeel de kip over 4 borden et giet er de saus over. Bestrooi met de

sesamzaadjes en de fijngesnipperde lente-ui. Dien op met de gekookte rijst.

Recept van Infraligne Herve

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

422 Kcal

SMAKELIJK!