PS. food & lifestyle

1A+1B Vlees

Kipfilet met romige champignonsaus

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Kruid de kipfilet met peper en zout. Laat een pan warm worden en laat de roomboter hierin smelten. Bak de kipfilet op hoog vuur om en om, mooi goudbruin. Draai, als de filet aan beide kanten mooi goudbruin is, het vuur laag. Dek de kipfilet af met een deksel of aluminiumfolie (de glimmende kant op het vlees) en laat het vlees in circa 15 minuten zachtjes gaar worden. Verhit ondertussen in een andere pan de olijfolie en fruit de knoflook en de ui circa 2 minuten. Voeg de champignons toe en bak 4-5 minuten mee. Voeg de roomkaas toe en breng op smaak met wat peper en zout. Serveer de romige champignonsaus bij de kipfilet en garneer met verse tijm.

Ingrediënten

- [ ] 120-150 g kipfilet
- [ ] 250 g champignons in stukjes
- [ ] ¼ ui, gesnipperd
- [ ] ½ teentje knoflook, geperst
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] ½ el roomboter
- [ ] 1 el roomkaas light
- [ ] Verse tijm
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**332 kcal**
Koolhydraten	**3 g**
Vet	**18 g**
Eiwit	**35 g**