

De sappigste kipfilet ooit, met frietjes, boontjessalade en kerstomaatjes

4 personen

passief: 8 uur

actief: 20 minuten

Kipfilet kan snel uitdrogen... In dit recept marinieren we de kipfilets in karnemelk. Dit zorgt ervoor dat de kip extra sappig en mals wordt.



 [keurslagerdemeulder](#)

 [Keurslager De Meulder](#)

INGREDIËNTEN:

- 4 kipfilets
- 1 bus karnemelk (ongezoet!)
- 1 kg frietjes
- boontjes salade van bij ons in de winkel
- gemarineerde kerstomaatjes van bij ons in de winkel
- olijfolie
- peper en zout
- 4 eetlepels mayonaise
- 4 eetlepels yoghurt
- verse tuinkruiden naar keuze*

BEREIDING:

1. Doe de kipfilets samen met de karnemelk in een afgesloten schaal of potje, laat een 8 uur marinieren in de koelkast.
2. Mix de mayonaise, de yoghurt en de verse tuinkruiden tot een sausje, kruid af met peper en zout. Zet in de koelkast.
3. Haal de kipfilets uit de karnemelk, dep droog, kruid met peper en zout en gril of bak ze tot een kerntemperatuur van 75 graden. Heb je geen kernthermometer? Geen probleem, gaar de kip zoals je gewoon bent, de karnemelk zorgt ervoor dat je resultaat sappig blijft, ook al gaar je ze een beetje te lang!
4. Serveer met frietjes, de salades en de frisse yoghurt saus.

*Je kan de tuinkruiden ook vervangen door verse dragon, past heel goed bij kip, maar je moet ervoor zijn!

Smakelijk!