

Marry me chicken à la De Meulder

4 personen
40 minuten

Misschien heb je wel eens van 'marry me chicken' of 'engagement chicken' gehoord? Dit recept is ontstaan in de jaren 80, maar is de laatste jaren herontdekt op social media. Naar verluidt is het zo lekker dat degene voor wie je het maakt sowieso een aanzoek gaat doen! Wij maken het gerecht nog lekkerder door ons heerlijk traag gegaard buikspek toe te voegen aan de saus. Ook gebruiken we de olie van de zongedroogde tomaatjes om de kip in te bakken, een smaakbom én minder verspilling. Hou die trouwringen al maar klaar!



INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN:

- 4 kipfilets 'La Belle Flamande'
- 2 schellen traag gegaard buikspek van een halve cm dik
- 1 bakje zongedroogde tomaatjes van bij ons in de winkel
- 2 sjalotjes
- 1 teentje look
- een 250 ml blanke gevogeltefond
- 200 ml room
- 50 gram geraspte Parmezaanse kaas
- goede bakboter
- peper en zout

BEREIDING:

1. Verwarm de oven op 180 graden.
2. Dep de kipfilets droog met keukenpapier en kruid ze royaal met peper en zout.
3. Snij het traag gegaard buikspek in blokjes en zet opzij.
4. Pel en snipper de 2 sjalotjes en de look fijn en zet opzij.
5. Snij de zongedroogde tomaatjes in kleinere stukjes, hou er een paar heel voor de afwerking. De olie houden we ook bij! Zet opzij.
6. Smelt in een koekenpan een klontje goede bakboter. Voeg ook de olie van de zongedroogde tomaatjes toe. Meng de boter en olie want de olie apart kan goed gaan spetteren!
7. Bak de kipfilets langs alle kanten aan. Ze moeten binnenin nog niet gaar zijn, maar mogen wel rondomronde een mooi goudbruin korstje krijgen.
8. Heel de kipfilets uit de pan en laat ze rusten op een bord.
9. Maak de pan niet proper. Bak de buikspek blokjes tot ze gaar zijn.

 keurslagerdemeulder

 Keurslager De Meulder

10. Zet nu het vuur lager en voeg de fijngesnipperde sjalotjes en look toe, zie dat deze niet verbranden. Laat ze een minuutje bakken.
11. Blus de pan met de gevogeltefond en schraap alle aanbaksels los.
Deze zitten vol smaak!
12. Laat het geheel even doorkoken.
13. Voeg de room, de fijngesneden zongedroogde tomaatjes en de Parmezaanse kaas toe en roer alles mooi door elkaar. Laat even koken.
14. Neem een diepe ovenschaal en leg de kipfilets erin. Giet de saus over de kipfilets en gaar op 180 graden tot de kip van binnen gaar is, kerntemperatuur 70 à 75 graden Celsius. Afhankelijk van je oven duurt dit een half uurtje. Maar meten is weten!

** Lekker met pasta of brood om te soppen!*

Smakelijk!