



Kruidige limoenkip



2 porties



30 minuten

INGREDIËNTEN

- 500 gram kippijfilet
- 60 ml olijfolie, extra vierge
- 15 gram gehakte koriander (vers)
- 120 ml limoensap (vers)
- 2 teentjes gehakte knoflook
- 1 theelepel chilivlokken
- 1 theelepel komijn
- 1 theelepel paprikapoeder
- 2 theelepels keltisch zeezout
- 1 theelepel zwarte peper

MACRONUTRIËNTEN

- Calorieën: 760 kcal
- Eiwitten: 43,2 g
- Vetten: 64 g
- Koolhydraten: 5 g

BEREIDINGSWIJZE

1. Haal de kippijfilets uit de koelkast.
2. Voeg alle ingrediënten, behalve de kippijfilets, toe aan een kleine mengkom en mix ze goed door elkaar.
3. Doe vervolgens de kippijfilets in een grote mengkom. Schenk de marinade over de kip en gebruik keukentangen om de kip goed te bedekken met de marinade. Laat de kip 20 minuten onafgedekt marineren.
4. Verhit een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg, zodra de pan heet is, een theelepel olie toe. Voeg vervolgens de kippijfilets toe en bak ze vijf tot zes minuten per kant, of totdat ze niet meer roze zijn en de interne temperatuur 74 graden Celsius bereikt.
5. Wanneer de kip gaar is, leg je deze op een serveerschaal. Knijp wat verse limoensap erover uit en bestrooi de kip met gehakte koriander voordat je het serveert. Smakelijk!