



Kip met honing-mosterdsaus

Gouden kipfilet in een romige saus van honing en mosterd. Zoet, pittig en klaar in een halfuur.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
15'	25'	4	Klassiekers

Ingrediënten

- 4 kipfilets
- 3 eetlepels honing
- 2 eetlepels grove mosterd
- 1 eetlepel gewone mosterd
- 200 ml room
- 1 ui
- 2 teentjes look
- 1 eetlepel olijfolie
- 20 g boter

zout en peper

1 eetlepel fijngesneden peterselie

Bereidingswijze

1. Kruid de kipfilets met zout en peper. Verhit de olijfolie en boter in een pan en bak de filets 4 minuten per kant goudbruin. Haal ze uit de pan.
2. Fruit in dezelfde pan de fijngesnipperde ui en look 3 minuten glazig.
3. Voeg de honing, de grove en gewone mosterd toe en roer goed door.
4. Giet de room erbij en laat de saus 3 minuten zachtjes inkoken. Kruid met zout en peper.
5. Leg de kipfilets terug in de saus en laat 6 à 8 minuten zachtjes gaar sudderen tot ze doorbakken zijn.
6. Werk af met peterselie en serveer met aardappelpuree of rijst.

Ontdek meer recepten op [kookpot.be](https://www.kookpot.be)