



GEMARINEERDE KIP

Kip is mager, niet te moeilijk te bereiden èn lekker!

Deze gemarineerde kipfilet maak je klaar in een grillpan of op de plaat en smaakt heerlijk!

Wat heb je nodig?

Voor 2 personen

250 gram kipfilet

1 theelepel zout

2 theelepels paprika poeder

1 theelepel uienpoeder

1/4 tl koriander

1/2 tl peper

3/4 tl thijm

1/4 tl chilipoeder

1/2 tl basilicum

Een scheutje olijfolie

Hoe maak je het?

Doe alle kruiden in een schaal en roer met de olijfolie door elkaar.

Wentel de kipfilet in de marinade en laat in ieder geval 15 minuten, maar het liefst langer intrekken

Bak de kipfilets om en om in ca 8 minuten gaar op de grillplaat of in een grillpan en klaar ben

Geniet!

je!