



Kookweb.be

Gegrilde honing-kipfilet met spinaziesal.

Benodigdheden:

- 2 kipfilets
- 1 eetlepel honing
- 1 teentje knoflook - geperst
- 1 vers rood chilipepertje - fijngehakt
- sap van ½ citroen
- 1 eetlepel olijfolie
- versgemalen zwarte peper en zout
- --- Voor de spinaziesalade ---
- 200 gr. jonge spinazie
- 1 eetlepel sesamzaadjes
- 1 teentje knoflook - geperst
- ½ eetlepel sojasaus
- 1 eetlepel zoete sherry
- 1 eetlepel sesamolie

Bereiding:

Vermeng de honing, knoflook, citroensap, chilipepertje en olijfolie. Roer tot de honing is opgenomen. Laat de kip hierin 30 min. marineren. Kruid de filets naar smaak met peper en zout. Bak ze in een grillpan (of op de barbecue) in 2 à 3 min. aan elke kant mooi gaar en bruin. Spoel de spinazie en laat de blaadjes goed uitlekken. Rooster de sesamzaadjes droog tot ze lichtgoud gekleurd zijn. Maal ze grof met een deegrol of in de vijzel. Doe ze dan in een slakom. Voeg er de geperste knoflook, sojasaus, sherry en sesamolie aan toe en roer tot een dressing. Meng er luchtig de spinazie door. Serveer de kipfilet op een bedje van spinaziesalade. Lekker en zomers met frans brood en Moezelwijn.

Aantal personen: 2

Recept rubriek: Gevogelte