Hoofdgerechten / Italië

Pannetje met kipfilet en groene asperges · Italië

Een hartige Studio-variatie met groene asperges, kipfilet en een kruidige afwerking, geïnspireerd op Italië.

Tijd 35 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 150 g ui
- ☐ 600 g kipfilet
- ☐ 180 ml zoutarme groentebouillon
- ☐ 2 g gedroogde oregano
- ☐ zout en peper naar smaak
- ☐ 30 ml neutrale bakolie
- ☐ 500 g groene asperges
- ☐ 15 ml olijfolie extra vierge
- ☐ 10 g verse basilicum

Zo maak je het.

01 Maak de groene asperges schoon en snijd in kleine, gelijkmatige stukken. Snipper de ui.

02 Verhit de olie en fruit de ui vijf minuten. Voeg de groene asperges toe en bak enkele minuten mee.

03 Voeg de bouillon toe en laat afgedekt 7 minuten zacht koken, tot de groenten gaar zijn.

04 Bak de kipfilet in een aparte pan rustig gaar tot de kern minimaal 74 °C bereikt.

05 Schep het gare hoofdingrediënt bij de groenten. Voeg olijfolie extra vierge, gedroogde oregano, verse basilicum toe, roer rustig door en proef voor het serveren. Serveer direct.

AI-uitgewerkt, niet in een keuken getest.

Recept & herkomst DVS Recipe Studio / DVS Recipe Studio · AI-developed variation / CC0 1.0.
Oorspronkelijk recept en bronvermelding CC0 1.0
recipes.dvs-services.be / studio-it-01-07-a5baa56