

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
1 grote kipfilet of 2 kleintjes
(totaal ongeveer 200 gr)
2 grote plakken achterham
30 gr kaas
1 ei
bloem
paneermeel

KIP CORDON BLEU

Bevat per portie: Kcal: 269 | Eiwit: 32,1 gr | Koolhydraten: 11,2 gr | Vet: 9,9 gr | Vezels: 0,6 gr

ZO MAAK JE HET

• Verwarm de oven voor op 180 graden.
• Het mooiste is om voor dit recept twee kleinere kipfilets van ongeveer 100 gr te hebben. Dat is makkelijker met vullen
• Dek de kipfilets af met plasticfolie (of een boterhamzakje) en sla ze met een pan wat platter. Let wel op dat je de filets niet kapot maakt.
• Zodra de kipfilets plat genoeg zijn snij je ze in. Dit doe je het makkelijkst door je hand er bovenop te leggen en ze vervolgens met een puntig mes voorzichtig in te snijden. Neem hier even de tijd voor om te zorgen dat je zo recht mogelijk snijdt.
• Rol in allebei de plakken achterham ongeveer 15 gr kaas. Door de kaas in te rollen loopt het minder snel uit de cordon bleu.
• Doe in allebei de kipfilets een ham-kaaspakketje en druk de kipfilet zo goed mogelijk dicht. Gebruik een cocktailprikker om ervoor te zorgen dat de filet niet meer open kan gaan.
• Haal de kipfilets eerst goed door de bloem en schud ze daarna af, haal ze dan door het ei en laat ze uitlekken. Als laatst haal je ze door de paneermeel. Probeer ervoor te zorgen dat overal een dun laagje paneermeel zit.
• Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak de cordon bleu's aan beide kanten een minuut of twee aan.
• Doe de cordon blue's in een ovenschaal en zet ze ongeveer 12 minuten in de oven.

TIPS EN TRICKS

• Je kunt uiteraard gewoon paneermeel uit een pakje gebruiken voor dit recept. Andere opties zijn verkruimelde beschuiten of oude boterhammen die je een poosje in de oven doet en daarna verkruimelt.