

20. Kipfilet met vruchtenaus

Aantal personen: 4

- . 4 enkele kipfilets
- . 2 theelepel kerrieopoeder
- . 3 eetlepels olijfolie
- . 4 eetlepels witte wijn
- . 1/4 literblik fruitcocktail
- . 1 eetlepel aardappelmeel

Wrijf de kip in met peper, zout en het kerrieopoeder.

Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de kipfilets in ca. 7 minuten aan elke kant goudbruin en gaar.

Doe ondertussen de fruitcocktail met het vocht, 3 eetlepels wijn in een pan en breng het geheel langzaam aan de kook. Roer in een kommetje het aardappelmeel met 1 eetlepel wijn tot een papje en voeg dit, al roerend, aan het fruitmengsel toe. Blijf roeren tot de saus licht gebonden is.

Leg de kip op een (voorverwarmde) schaal en schenk de vruchtenaus erover. Lekker met b.v. Zuurkool.

Bevat per portie van 225 gram 315 kcal.