

Ingrediënten voor 2 personen

Plm. 300 gram (biologische scharrel) kipfilet plm 10 plakken serranoham of andere lekkere rauwe ham peper, zout, paprikapoeder 1 eetlepel zonnebloemolie 2 flinke teentjes knoflook, gepeld en heel fijn gesnipperd 3 eetlepels vloeibare (acacia) honing 3 afgestreken eetlepels dijon mosterd 1 1/2 eetlepel citroensap

**Tijd:** 10-20 min.

**Keuken:** Goedkoop en snel

**Gang:** Hoofdgerecht

**Eigen\_keuken:** Nee

**Vegetarisch:** Nee

## Kipfiletrolletjes in serranoham met knoflook honingmosterdsaus

Zalige sappige kiprolletjes die rauw in de oven gaan. Overgoten met een heerlijke saus met flink knoflook, honing en mosterd. Na plm. 20 minuten zit je aan tafel en kun je smullen van deze lekkere kip.

### Hulpmiddelen

Pannetje voor de saus ovenschaal

### Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 200 graden boven- en onder-warmte. Snij de kipfilet in brede repen van ongeveer gelijke dikte. Bestrooi de reepjes kip met zout, peper en paprikapoeder. Wikkel elk reepje kip in een plakje serranoham en leg ze in een ovenschaal. Verwarm de olie in een pannetje. Bak hierin de knoflooksnippers glazig. Haal de pan van de warmtebron. Roer de honing, mosterd en het citroensap erdoor.. Bestrijk de kiprolletjes met de helft van het honingmengsel. Zet de schaal in het midden van de op 200graden voorverarmde oven en bak de kiprolletjes in plm. 10 tot 12 minuten goudbruin. Keer de rolletjes om en bestrijk met de rest van het honingmengsel. Nu nogmaals 10 tot 12 minuten in de oven en dan .....smullen maar !! N.B. de oventijd is afhankelijk van de dikte van de kipfiletrolletjes, zijn ze dun neem dan een kortere oventijd.

### Serveertips

Lekker met gebakken aardappelen en spruitjes of sperziebonen. Heerlijk.

