

# Kipfilet

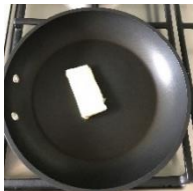
---

Wat heb je nodig (voor 1 persoon)

1 kipfilet van 100 gram  
30 gram boter  
snufje zout  
snufje peper



Dep de kipfilet droog met keukenpapier.  
Leg de kipfilet op een bord.  
Strooi de zout en de peper op de kipfilet.



Doe de boter in een koekenpan.  
Zet de koekenpan op de kookplaat, op de middelste stand.  
Laat de boter smelten.



Laat de boter bruin worden.  
Zet de kookplaat op de laagste stand.



Pak de kipfilet met een vleestang.  
Doe de kipfilet in de koekenpan.  
Bak 1 minuut.



Draai de kipfilet om met een vleestang.  
Bak deze kant ook 1 minuut.



Bak de kipfilet nog 15 minuten.  
Draai de kipfilet regelmatig om.  
Zet de kookplaat uit en dien de kipfilet op.

---