

Gemarineerde yoghurt kip

Wat heb je nodig

350 gram kipfilet
1½ eetlepel yoghurt
1 eetlepel tahin
2 teentjes knoflook

1½ eetlepel citroensap
1 theelepel olijfolie
2 snufjes peper
olie om in te vetten



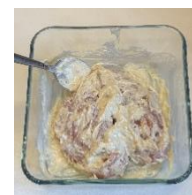
Snijd de uiteinden van de teentjes knoflook af.
Pel de teentjes knoflook.
Snijd de knoflook in dunne reepjes.
Snijd de reepjes in kleine stukjes.



Doe de yoghurt in een schaal.
Doe de tahin erbij.
Doe de knoflook er ook bij.
Schenk het citroensap erover.



Doe de olijfolie er ook bij.
Roer alles goed door elkaar.
Zorg ervoor dat het goed gemengd is.
De marinade is nu klaar voor gebruik.



Doe de kipfilet in de schaal bij de marinade.
Wentel de kip door de marinade.
Zorg ervoor dat de kipfilet helemaal bedekt is.



Dek de schaal af met een deksel of plastic folie.
Zet de schaal minimaal 1 uur in de koelkast.
Zet na 1 uur de oven op 200 graden.
Vet een ovenschaal in.



Haal de kipfilet uit de koelkast.
Leg de kipfilet in de ovenschaal en zet hem in de oven.
Bak de kipfilet in 30 minuten gaar.
Ook lekker (koud en dingesneden) als broodbeleg.