

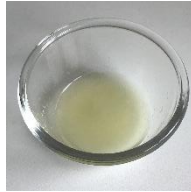
Mediterraanse marinade

Wat heb je nodig voor 200 gram kipfilet

2 eetlepels olijfolie
1 citroen
1 theelepel gedroogde basilicum
1 theelepel gedroogde oregano
1 theelepel gedroogde tijm
2 teentjes knoflook
zwarte peper naar smaak



Snijd de uiteinden van de teentjes knoflook af.
Pel de teentjes knoflook.
Leg de teentjes in de knoflookpers.



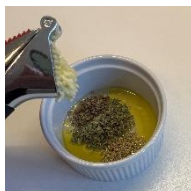
Snijd de citroen doormidden.
Pers de citroen uit.
Doe 2 eetlepels citroensap in een schaal.
De rest gebruik je niet, die kun je invriezen in ijsblokjesvormpjes.



Pak een ander schaal.
Doe 2 eetlepels olijfolie in het schaal.
Doe de 2 eetlepels citroensap er ook bij.



Doe de gedroogde basilicum erbij.
Doe de gedroogde oregano er ook bij.
Strooi de peper in het schaal.



Doe de tijm ook in het schaal.
Pers de teentjes knoflook er bovenuit.



Roer alles goed door elkaar.
De kruidenmarinade is nu klaar.
Leg de kip in een schaal smeer de kip in met de marinade..
Dek de schaal af en laat het 1 uur in de koelkast intrekken.