**Kipfilet uit de oven. Uitgebreid.**

**Uit je eigen keukenkastje:**

Bakboter, kipkruiden.

**Ingrediënten:**

4 kipfilets (dagje minder vlees? Snijd de kipfilet door het midden)

8 g kipkruiden (per 500 gram kip)

**Tip**: Voeg eventueel groenten bij in de ovenschaal, zoals tomaat in partjes, courgette, ui, paprika eventueel teentje knoflook en snufje tijm.

**Bereiding:**

1. Zet de oven op 180 graden.
2. Meng de kruiden goed met de kipfilet.
3. Voeg een scheut boter in een hapjespan en bak de filet aan op middelhoog vuur aan beide kant voor ca. 5 min in totaal.
4. Haal de kip uit de pan en leg het in een ovenschaal en laat het ca. 15 min garen. Afhankelijk van de dikte check altijd of de kip goed gaar is.

**Let op:** Snijd eventueel voor je kleintje de kipfilet heel klein.