**cordon bleu van kip sous vide**

tijm  
oregano  
olijfolie

kippenborstfilet

gekookte ham

gruyère

peper & zout

Rol de kippenborstfilets plat tussen twee vellen plastiekfolie met een deegrol. Kruid met peper en zout. Leg er een snede ontvette gekookte ham op en dan een staafje Gruyère.

Plooi de lapjes dicht en verzegel ze met cocktailprikkers of keukengaren. Doe ze in individuele zakjes met een takje verse tijm en oregano en vacuümeer ze.

Laat ze traag garen in een warmwaterbad (sous vide). Temperatruur en tijd: volg de instructies bij uw toestel. Hier werd gekozen voor 3 uur op 90°C. Het traag garen kan ook in een gewone oven, sous vide in een casserole met warm water.

Bak de cordons daarna kort langs beide zijden goudbruin in een pan besproeid met olijfolie.

Varianten zijn mogelijk met varkens- of kalfslapjes en kalkoenfilets. Op foto werd de cordon opgediend met broccolipuree. Je kan er ook een kaassausje bij serveren.