**Kipfilet in de oven met grison**

kippenborstfilet

Zwitsers grison rundsvlees  
olijfolie  
keukengaren

Omwikkel een kipfilets met plakjes grison, Dat is Zwitsers gerookt rundsvlees, een ideale spekvervanger. Mager en gezond met weinig vetten en zonder koolhydraten.

Gewoon opbinden met keukengaren. Bestuif met olijfoliespray. Leg de filets in een geolied ovenschoteltje. Verwarm de oven tot 185°C en schuif er het schoteltje in, eerst 20 minuten op hete lucht en daarna nog 20 minuten op de gewone stand.

Halfweg nog een keer bestuiven met de spray van olijfolie.

Hierbij kan een puree geserveerd worden van witte kool met knoflook, gebakken boerenspek en ui. Het recept staat hier: