**kipfilet met dragonroomsaus**

wortelen

courgette

kipkruidenmix

peper & zout

boter

Noilly Prat
 (droge vermouth)

kipfilet

[kippenfond](https://www.creatief-koken.be/basis/6157.htm%09%09%09)

magere room (4%)

verse dragon

verse bieslook

tomaat

sjalotjes

**De saus**: hak de sjalotjes in een zeer fijne brunoise. Bak ze kort in een lepeltje boter. Doe er [**kippenfond**](https://www.creatief-koken.be/basis/6157.htm%09%09%09) bij, breng aan de kook, voeg room toe, dragonblaadjes (zonder steeltjes), een scheut vermouth en laat inkoken tot sausdikte. Breng op smaak met peper en zout.

Maak met een aangepast molentje **groentenspaghetti** van wortelen en courgettes. Stoom die beetgaar in 3 minuten. Dit is de aardappel- of pastavervanger in de regime-versie. Maak verse, ontvelde tomatenblokjes. Snipper het bieslook fijn.

Bak de kipfilets in wat boter en kruid met de kippenkruidenmix. Laat afgedekt een paar minuten rusten en snijd ze voor, voor het opdienen.

**Op het bord**: een voorgesneden kipfilet, oversaust. Daarbij de groentenspaghetti en werk af met gesnipperde bieslook en verse tomatenblokjes. Wie het écht niet kan laten, kan er een gekookte aardappel bij serveren.