

ingrediënten (voor 2 porties)



- 2 kippers (in sommige viswinkels te koop)
- kokend water

Voor de garnering

- schijfjes sinaasappel of citroen
- gehakte peterselie

Bereiden

Overgiet de kippers met kokend water. Laat ze een paar minuten staan in het kokende water totdat ze zacht zijn en neem ze dan uit het water. Leg ze indien gewenst onder de grill, om ze enigszins knapperig te maken, maar zonder boter of vet. Serveren als lichte lunch met schijfjes citroen of sinaasappel.

Bewaren

De kippers kunnen het beste warm worden gegeten, maar ze kunnen ook uit elkaar geplukt worden. Daarna dient u ze eens toe te voegen aan een lekkere salade.