Gevogelterecepten II v8.2

Inhoudsopgave.

Abon ajam - gebakken gekruide reepjes kip. 4
Afghaanse rijst met kip en zuurbessen. 5
Ajam goreng - gebakken kippenvleugeltjes. 6
Boerenkoolsoep met gerookte kip en chorizo. 7
Brabantse worstenbroodjes met pittig kipgehakt. 8
Broodje pittige kip met chilimayonaise en La Trappe Blond. 9
Compote van verse veenbessen (=cranberries)....10
Cowboy gouden kippendijen. 11
Croûtes met kippenlevertartaar. 12
Dak bokkeum tang - Koreaanse stoofpot met kip en aardappelen. 13
Duuvelkeskip. 14
Dürüm kip kebab. 15
Fazant met zuurkool. 16
Ganzen-bitterballen. 18
Gebakken ei met kipfilet en tomaat. 19
Gebraden tamme duif met peren en portosaus. 20
Gegrilde kipvleugels met briedip. 22
Gehaktballen met sesamzaadjes en sojasaus. 23
Groentesandwiches met paprika en gerookte kip. 24
Grootmoeders kippensoep. 25
Hele kip (multicooker). 26
Indische hutspot met spicy pulled chicken. 27
Javaanse kip. 28
Kabsa-kip. 30
Kalkoenschnitzel met rijst, ananas en paprika. 32
Kip in cola. 33
Kip kebab I. 34
Kip met abrikozen en ras el hanout. 35
Kip met basilicumroomsaus. 36
Kip met kokos. 37
Kip met zoete aardappel, broccoli en sinaasappel-dressing. 38
Kip muamba de galinha. 39
Kip tandoori en mangochutney met paneer. 40
Kip teriyaki met mie. 42
Kip-kerrie met rijst. 43
Kipcocktail II. 44
Kipcocktail met grapefruit I. 45
Kipcocktail met grapefruit II. 46
Kipgehaktballen met parmezaan en basilicum. 47
Kipgehaktbrood. 48
Kippenbouillon met paddenstoelen. 49
Kipsaté I. 50
Kipsaté met homemade pindasaus en basmatirijst. 52
Kipspiesjes met couscous en groente. 53
Kipwok met paksoi, paprika en broccoli. 54
Kipwraps met avocado. 55
Knoflookbroodje met pikante kip en harissa saus. 57
Kruidige kippensoep met kokos. 59
Lunchwraps met gerookte kip en komkommer. 60
Machboos. 61
Mini-tortilla's met krokante kip en mangochutney. 63
Opgevouwen kip (airfryer). 65
Pane Con Noci met kruidige kippenlevertjesmousse. 66
Paprikás csirke - paprikakip I. 67
Pikante kippensoep met taugé. 68
Pistolets met kip. 69
Pitabroodje kipschnitzel met honingmosterdsaus. 70
Pollo alla diavola. 71
Pollo tonnato - kip met tonijnsaus en krieltjes. 72
Poulet au porto - kip met port. 74
Rode currysoep met gyozas en pulled chicken. 75
Salade met gerookte kipfilet en aardbeien I. 76

Salade met kip en avocadodressing. 77
Sambal goreng telor II. 79
Sesamkip. 80
Sinaasappelkippenleverpâté. 81
Spekjes-kippenleversaus. 82
Sperziebonen met kip en mihoen. 83
Spruitencurry met kip. 84
Surinaams broodje kip kerrie. 85
Suvlaki. 86
Szechuan kip. 87
Taksuta age - gefrituurde kip. 88
Thaise kip-kerrie balletjes. 89
Vermouthsaus (voor kipgerechten). 90
Wrap met avocado, kip en limoenmayonaise. 91
Wrap met kip-kerriesalade. 92
Zuid-Franse kipstoofschotel. 93
Zuurkool met shoarma. 94
Zuurkoolschotel met gemarineerde kippendij. 95
Zuurkoolstamppot met romige kipfilet. 96
Zwartzuur van kip. 97
Gebruikte afkortingen. 98

Abon ajam - gebakken gekruide reepjes kip.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: *
Bron: Carta-Johan

Ingrediënten

½ el djinten
1 el ketoembar
1 kip, diepvries- (1200 g)
½ tl laos
½ kp santen
2 uien, grote, fijn-gesneden
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Laat de kip eerst ontdooien.
Kook de kip met wat zout gaar en laat ze afkoelen.
Snijd de kip dan in kleine reepjes.
Vermeng de santen met de kruiden en laat de reepjes kip ca. 30 min. hierin weken.
Bak ze daarna in wat olie bruin en croquant.

Tip:

Server de kip met witte rijst, nasi of bami.

Afghaanse rijst met kip en zuurbessen.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Afghaanse
Personen: 4-6
Sterren: ***
Bron: ChefMaryam.nl

Ingrediënten

1 hv barberries (zuur-bessen), gedroogde
1 el chilivlokken, rode
1 kip, hele, vel verwijderd
4 tn knoflook
1 el komijnzaadjes
1-2 tk koriander, verse, voor garnering
1 el madras, kerrie-
5 el olie, zonnebloem-
2 kp rijst, gewassen en geweekt
1 tl rijstkruidenmix
2 uien, in halve ringen
1 wortel, winter-, in reepjes
1 el zout

Bereiding.

Maak 3 sneden bovenop de kip.
Verhit de olie in een grote pan en bak de ui goudbruin.
Voeg de knoflook toe en bak deze gedurende 1 min.
Bak de kip aan beide kanten lichtjes en voeg de kruiden toe: kerriepoeder, komijnzaad en rijstkruidenmix.
Laat de kip daarna nog 2 min. bakken (draai de kip regelmatig om).
Voeg water en zout toe en laat het geheel op laag vuur sudderen gedurende 30 min.
Draai de kip na 15 min. om en laat het op de tweede zijde sudderen.
Voeg de wortel en de zuurbessen toe.
Verdeel de rijst bovenop de kip.
Bedek de pan met aluminiumfolie en een deksel en laat het geheel op laag vuur gedurende 45 min. sudderen.
Serveer het gerecht op een groot bord en garneer het met verse koriander.

Bereidingstijd: 180 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Ajam goreng - gebakken kippenvleugeltjes.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Klaas Kasma

Ingrediënten

100 g bloem
100 g boter, gesmolten
20 kippenvleugeltjes
1 tl knoflookpoeder
2 el paprikapoeder
1 tl peper, cayenne-
1 tl peper, zwarte
1 tl zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe alle ingrediënten, behalve de boter en de vleugeltjes in een grote plastic zak.
Schud deze een paar keer heen en weer, zodat de ingrediënten mixen.
Voeg de kippenvleugeltjes toe en schud de zak nog een paar keer zodat de vleugeltjes bedekt worden met het mengsel.
Verwarm de oven voor op 220^{0}C.
Bekleed een ovenschaal met bakpapier.
Giet de gesmolten boter erop.
Wentel de vleugeltjes door de boter.
Bak ze een half uurtje in de oven.
Draai de vleugeltjes om en bak ze nog 15 min. tot ze goudbruin zijn.

Boerenkoolsoep met gerookte kip en chorizo.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: AllerHande 2003-01

Ingrediënten

300 g boerenkool, panklare
1 blk bonen, witte bonen (840 g)
100 g chorizoworst (stukje)
1 pt fond, gevogelte- (380 ml)
2 kipfilets, gerookte
1 el olie, olijf- (met knoflookaroma en chilipeper)
- peper, zwarte, versgemalen
- zout

Bereiding.

Snijd de chorizo in stukjes.
Verhit de olie in een koekenpan.
Bak hierin de chorizo 5 min. uit.
Breng intussen in een grote pan de fond met 2 potten water aan de kook.
Voeg de bonen en boerenkool toe.
Laat de soep ca. 20 min. zachtjes koken.
Snijd de kipfilet schuin in dunne plakjes.
Roer de chorizo met het bakvet door de koolsoep.
Breng op smaak met zout en peper.
Verdeel de soep over 4 borden.
Leg de kipfilet in de soep.

Tip:

Bestrijk dikke sneden brood met knoflookolie en chilipepers,
Rooster ze krokant onder een voorverwarmde ovengrill.
Serveer het brood bij de soep.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Brabantse worstenbroodjes met pittig kipgehakt.

Menugang: Hapje, lunchgerecht, snack
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: *
Bron: Deen

Ingrediënten

220 g bloem
40 g boter, in blokjes
2 eieren
500 g gehakt, kip-
1 zk gist, gedroogde
1 el ketjap manis
1 tn knoflook, geperst
100 ml melk
1 el paneermeel
- peper
1 tl sambal, naar smaak
½ tl suiker
1 snf zout
- zout

Bereiding.

Er gaat niets boven een Brabants worsten-broodje! Op zoek naar een recept om zelf Brabantse worstenbroodjes te maken? Dit is een variant op het originele Brabantse worstenbroodje: iets kleiner en met pittig kipgehakt. Lekker bij de borrel of lunch.

Meng de bloem, suiker, gist en melk in een kom.
Kneed met de hand in 2 min. tot een deeg.
Voeg de boter en een snuf zout toe.
Kneed het deeg nog 5 min, door.
Voeg, als het deeg te droog is, wat extra melk of boter toe.
Kneed het iets langer als het te plakkerig is.
Verdeel het deeg in 8 porties en rol het tussen de handpalmen tot balletjes.
Leg ze op een met bloem bestoven bakplaat en dek ze af met vershoudfolie.
Laat ze 25 min. rijzen op een warme plaats.
Maak intussen de vulling.
Meng het gehakt met de knoflook, sambal, ketjap, paneermeel en 1 ei en breng het mengsel op smaak met zout en peper.
Vorm er 8 kleine worstjes van circa 8 cm lang van.
Verwarm de oven voor op 220ºC.
Bestuif het werkvlak met bloem.
Rol de deegballetjes uit tot rechthoekige lapjes van circa 10x12 cm.
Leg de worstjes erop en sla de smalle deegranden terug over de uiteinden van de worst.
Rol het deeg om de worstjes en druk de naden dicht.
Maak evt. een paar inkepingen in het deeg.
Klop het overige ei los.
Leg de worstenbroodjes naast elkaar op een bakplaat en bestrijk de bovenkant met ei.
Bak de broodjes in het midden van de oven in 15-20 min. gaar en goudbruin.

Bereidingstijd: 45 min. **Oventijd: 20 min.** **Wachttijd: 30 min.** **Calcium: - mg** **Energie kJ: -** **Energie kcal: 390** **Eiwit: 28 g** **Koolhydraten: 37 g** **w/v suikers: - g**	**Natrium: - mg** **Vet: 14 g** **w/v onverzadigd: - g** **w/v verzadigd: 6 g** **Vezels: 2 g** **Groente: - g** **Zout: 1,4 g**

Broodje pittige kip met chilimayonaise en La Trappe Blond.

Menugang: Brunch-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Jumbo

Ingrediënten

100 ml bier, La Trappe Blond
1 tl chilipoeder
1 tl kerriepoeder
800 g kippenblokjes
3 tn knoflook, fijngehakt
1 st komkommer, in schijfjes
8 el mayonaise
130 ml olie, olijf-
1 tl paprikapoeder
- peper, zwarte
4 pistoletjes, spelt-
1 tl sambal
90 ml saus, chili-, sweet
1 kkrp sla-, mini-, Romaine, blaadjes losgehaald
1 tl tabasco
2 tomaten, in schijfjes
½ ui, fijngesnipperd
½ ui, rode, in dunne ½ ringen

Bereiding.

Meng 75 ml La Trappe met het kerriepoeder, een ½ tl paprikapoeder, een ½ tl chilipoeder, ⅓ van de knoflook, de sambal, 50 ml chilisaus, 100 ml olie en de tabasco in een grote kom.
Breng de biermarinade op smaak met versgemalen zwarte peper.
Schep de kip door de marinade en laat ten minste 1 uur marineren.
Verwarm de oven voor tot 220°C.
Bak de pistolets in de voorverwarmde oven in 6-8 min. af.
Roer intussen de mayonaise, ui en de resterende chilisaus, chilipoeder, paprikapoeder en knoflook door elkaar.
Voeg 1-2 el La Trappe toe om de mayonaise te verdunnen en op smaak te brengen.
Verhit in een koekenpan 2 el olie en bak de kip in 7 min. rondom goudgeel.
Schenk er de marinade bij en bak nog 2 min. tot de kip gaar is.
Snijd de broodjes open en beleg de onderste helften met de komkommer, tomaat, sla en rode ui.
Schep er de kip op en een beetje van de chilimayonaise.
Serveer met de rest van de chilimayonaise.

Bereidingstijd: 25 min.
Wachttijd: 60 min.
Grill-/oventijd: 6-8 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 900
Eiwit: 45 g
Koolhydraten: 58 g
w/v suikers: 21 g
Natrium: - mg
Vet: 52 g
w/v verzadigd: 11 g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: 10 g
Groente: 134 g
Zout: 1,8 g

Compote van verse veenbessen (=cranberries).

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

250 g bessen, veen-
5 g meel, aardappel-
150 g suiker
2½ dl wijn, rode
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Deze compote past uitstekend bij wild en gevogelte.

Kook de veenbessen in de rode wijn met de suiker en een snufje zout.
Laat de bessen, als u ze duidelijk hoort openknallen, nog 1 min. koken.
Meng het aardappelmeel eerst met een beetje koud water (of koud vocht) tot een glad papje.
Voeg dit al roerend toe aan het bessenmengsel en laat het nog ca. 1 min. zachtjes doorkoken voor de binding.

Cowboy gouden kippendijen.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Stuks: -
Sterren: *
Bron: Smaakvolle.nl

Ingrediënten

3 el honing
1 kg kippendijen, zonder bot, zonder vel
3 tn knoflook, fijngehakt
1 tl paprika, gerookte
- peper, versgemalen, naar smaak
200 ml saus, barbecue-
1 tl uienpoeder
- zout, naar smaak

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng in een grote kom de barbecuesaus, de honing, de fijngehakte knoflook, het uien-poeder, de gerookte paprika, zout en vers-gemalen peper tot een gladde marinade.
Voeg de kippendijen toe aan de kom en zorg ervoor dat ze volledig bedekt zijn met de marinade.
Dek de kom af en laat de kip minstens 1 uur marineren in de koelkast (bij voorkeur langer voor een intensere smaak).
Verwarm de oven voor op 200°C.
Bekleed een bakplaat met bakpapier of neem een licht ingevette ovenschaal.
Haal de kippendijen uit de marinade en leg ze op de voorbereide bakplaat.
Bewaar de overgebleven marinade voor later gebruik.
Bak de kippendijen in de voorverwarmde oven gedurende 25-30 min.
Draai de kippendijen halverwege de baktijd om en bestrijk ze met de bewaarde marinade voor extra glans en smaak.
Zet de oven op grillstand voor de laatste 5 min. om de kippendijen een mooie, gekarameliseerde en licht verkoolde rand te geven.
Haal de kippendijen uit de oven en laat ze een paar minuten rusten voordat je ze serveert.

Tips:

- **Serveer de kippendijen met een frisse groene salade of knapperige aardappelen voor een complete maaltijd.**
- **Deze kippendijen zijn perfect voor een gezellige avondmaaltijd of een barbecue-feestje, met hun rijke, zoete en rokerige smaak die iedereen zal bekoren!**

Croûtes met kippenlevertartaar.

Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Stuks: 16
Sterren: *
Bron: AllerHande, Joop Braakhekke, Ruud `s Kookboek

Ingrediënten:

2 ansjovisfilets, fijn-gesneden
1 tl citroensap
½ el kappertjes
250 g kippenlevers
1 tn knoflook, fijn-gesneden
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
3 el sjalotjes, fijn-gesneden
- zout

Voor de croûtes:

50 g boter
16 sn ciabatta, dunne òf stokbrood, dunne
4 el olie, olijf-

Bereiding.

Croûtes:

Verhit de ovengrill òf verwarm de oven voor op 100°C.
Verhit voor de croûtes de boter en olie in een koekenpan.
Wentel de sneetjes brood in de boterolie.
Rooster de sneetjes onder de grill òf bak ze in de koekenpan goudbruin.
Houd de sneetjes in de oven warm.

Verder:

Breng een pan water aan de kook.
Blancheer de kippenlevers 2 minuten in het kokende water.
Giet de levers in een vergiet af.
Spoel de levers onder de koude kraan af.
Laat de levers uitlekken.
Snijd de levers in stukken.
Verhit 2 el olie in de koekenpan.
Smoor de sjalot en knoflook glazig in de olie.
Voeg de lever toe aan de sjalot.
Bak de lever mee tot ze licht zijn gekleurd.
Hak de ansjovis, kappertjes en kippenlevers fijn (als voor tartaar).
Breng de 'tartaar' op smaak met citroensap, zout en peper.
Serveer de tartaar op de warme croûtes.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Dak bokkeum tang - Koreaanse stoofpot met kip en aardappelen.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Koreaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl, Jumbo, Coöp

Ingrediënten

600 g aardappels, geschild, in blokjes
500 ml bouillon, kippen-
2 tl chilipepervlokken
1 kg kipdijfilet, in stukken
5 tn knoflook, geperst
2 pepers, groene (of rode)
3 el saus, soja-
2 el suiker
2 el tomatenpuree
3 uien, in stukken
2 uitjes, lente- of bos-, in dunne ringen

Bereiding.

Voeg de sojasaus, de knoflook, de chilipeper, de tomatenpuree en de suiker toe aan een stoofpan.
Roer de kip en de uien erdoor en meng het geheel goed.
Voeg de bouillon toe en breng het geheel aan de kook.
Kook het afgedekt ca. 20 min. op middelhoge stand.
Voeg dan de aardappelen en pepers toe en kook het afgedekt weer ca. 20 min.
Zet de warmtebron iets hoger en kook het nog 5-10 min. zonder deksel op de pan, tot de stoof is ingedikt.
Bestrooi het gerecht met de bosui.

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Stooftijd: 40 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 580
Eiwit: 53 g
Koolhydraten: 38 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 23 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9 g
Vezels: 6 g
Groente: 80 g
Zout: 2,6 g

Duuvelkeskip.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: BonApetit.nu

Ingrediënten

6 el azijn
1 bk boemboe (voor nasi)
1 bouillonblokje
1 bk champignons
6 el ketjap
500 g kipfilet
- (kokos)melk, scheutje, (om saus dunner te maken)
2 el olie
6 el pindakaas
1 tl sambal
6 el tomatenketchup
3 uien

Bereiding.

Snijd kipfilet in blokjes, snipper de uien en snijd champignons in plakjes.
Bak de kipfilet aan in olie, voeg de uien toe en een pakje boemboe (voor nasi).
Voeg vervolgens ketjap, azijn, tomatenketchup, sambal en pindakaas, de gesneden champignons en een bouillonblokje toe.
Roer de saus goed door, als je de saus dunner wil maken, voeg dan melk of kokosmelk toe.
Laat de saus 10 tot 20 min. pruttelen.
Kook intussen eventueel de rijst volgens de verpakking.

Tip:

Serveer met komkommer, gebakken uitjes, perziken en kroepoek.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Dürüm kip kebab.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Kiprecepten.nl

Ingrediënten

½ tl cayennepoeder
½ tl kaneelpoeder
800 g kipdijfilet
8 tn knoflook
2 tl komijnzaad, gemalen
2 tl koriander, gemalen
100 ml mayonaise
8 el olie, olijf-
2 tl oregano, gedroogde
4 tl paprikapoeder
4 sjalotten
400 g sla, ijsberg-
2 tomaten, rijpe
8 tortilla's (dürüm)
½ ui, rode
300 g wortel, julienne

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Versnipper de sjalotten.
Hak de helft van de knoflookteentjes fijn.
Snijd de kipdijfilet in kleine reepjes/stukjes.
Meng de kaneelpoeder, cayennepoeder, koriander, oregano, komijn en paprikapoeder samen tot een kruidenmix.
Voeg hier evt. peper en zout aan toe.
Bak de sjalotten in een grote pan met olijfolie en voeg hier de kipfilet aan toe.
Bak dit tot de kip gaar is.
Voeg de kruidenmix toe aan de kip.
Laat het geheel 10-15 min. sudderen met de deksel op de pan.
Snijd intussen de wortel, tomaat en rode ui in stukjes.
Meng de andere helft van de knoflook met wat mayonaise en smeer dit, naar smaak, uit over de tortilla's.
Vul de tortilla's met de ijsbergsla, wortel, rode ui, tomaat en gekruide kip.

Fazant met zuurkool.

Menugang: Tussen-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: MarionsRecepten.nl

Ingrediënten

400 g aardappelen (Eigenheimers)
- aardappelzetmeel
1 appel
½ l appelsap
- boter
½ dl crème fraîche
1 eidooier
8 fazantenpoten
3 jeneverbessen
2 kruidnagels
3 laurierbladeren
- melk
- nootmuskaat
- peper, cayenne
100 g rookspek
2 sinaasappelen
150 g suiker
1 ui
20 walnoten
- wildfond
- zout
375 g zuurkool, wijn-

Bereiding.

Bak de fazantenpoten in wat boter bruin, voeg een klein beetje wildfond (of bouillon) toe en laat de fazanten poten op een heel laag vuurtje heel zachtjes in ca. 2 uur gaar sudderen.
Bedruip de pootjes regelmatig met vocht.
Haal de pootjes uit de pan, laat ze iets afkoelen en pluk daarna het vlees los.
Doe het fazantenvlees terug in de pan.
Rooster de walnoten in een droge koekenpan, strooi er wat (cayenne)peper over en dan wat suiker.
Blijf schudden en omscheppen tot de suiker gekarameliseerd is.
Schep het goed door elkaar en leg de walnoten één voor één op een stuk bakpapier.
Bak de spekjes uit.
Snijd de partjes uit de sinaasappels en snijd deze in stukken.
Schil de aardappelen en kook deze gaar.
Maak er een smeuïge puree van.
Houd de puree warm.
Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in flinterdunne plakjes en doe hetzelfde met de ui.
Fruit deze in wat boter aan in een pan, voeg de suiker toe en laat deze karamelliseren.
Voeg de zuurkool, de appelsap en de crème fraîche toe.
Doe de kruiden in thee-eitje of maak van keukenpapier een kruidenbuiltje.
Laat dit 15 min. meetrekken tot de zuurkool gaar is.
Houd de zuurkool goed vochtig.
Voeg indien nodig een beetje appelsap extra toe(dit is de basis van de saus later).

Zet vulringen op 4 borden en vul ze achtereenvolgens met de aardappelpuree, de zuurkool, de sinaasappelpartjes en een beetje vlees.
Leg de rest van het vlees, zonder de jus rondom de vulringen (laat de vulringen er nog even omheen staan).
Verwarm het kookvocht van de zuurkool en bindt deze tot een licht gebonden saus met wat aardappelzetmeel.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Ganzen-bitterballen.

Menugang: Hapje, snack
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Aline Huizinga, Landleven

Ingrediënten

100 g bloem
500 ml bouillon, wild-, koud
½ citroen, sap van
2 eidooiers
2 eiwitten
10 bld gelatine
- paneermeel, fijn
- panko
- peper, chili-, naar smaak
350 g rillette van de gans
100 g vet, eenden- (van de confit)
- zout

Bereiding.

Leg de blaadjes gelatine in een ruime kom met water.
Smelt het eendenvet in een pan en voeg de bloem toe.
Bak het zachtjes 5-7 min. (het moet er een beetje droog uit zien).
Voeg de bouillon toe en roer geheel goed met de garde.
Laat het nog minimaal 5 min. doorgaren terwijl u blijft roeren.
Haal de pan van het vuur en los er de uitgeknepen gelatine in op.
Voeg de losgeklopte eidooiers en het citroensap toe, samen met wat zout en chilipeper naar smaak.
Schep de ganzenrillette erdoor.
Stort de massa in een platte schaal en strijk de bovenkant glad met een spatel.
Dek de schaal af met huishoudfolie en laat het geheel afkoelen en opstijven (in de vriezer duurt dit een ca. 1 uur).
Maak er bolletjes van; met een nat gemaakte ijslepel (maat 40) gaat dat snel en handig.
Maak uw handen nat en draai de bolletjes zo rond en egaal mogelijk.
Zet de bolletjes weer in de koelkast om koud te worden.
Zet nu drie schalen neer: een met fijn paneermeel, een met losgeklopte eiwitten en een met panko.
Rol de balletjes stuk voor stuk eerst door het paneermeel, daarna door het eiwit en als laatste door de panko.
Leg de balletjes op een dienblad bedekt met bakpapier en vries ze zo in.
Als ze bevroren zijn, kunt u ze overdoen in een diepvriesdoos of -zakje.
Bitterballen uit de vriezer frituurt u in 4 min. op 180 C gaar.
Laat ze altijd een paar min. nagaren voor u ze serveert.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gebakken ei met kipfilet en tomaat.

Menugang: Ontbijt-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Albert Heijn, Judith Rolf

Ingrediënten

1 klnt boter, room-
4 eieren
4 pl kipfilet
- peper, versgemalen
- sesamzaad
2 tomaten, (vlees-)
- zout, zee-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bak de kipfilet en de tomaten in de roomboter.
Breek hierboven de eieren.
Prik een gaatje in de dooier zodat deze wat kan uitlopen.
Bestrooi de eieren naar smaak met versgemalen peper en zout en laat de dooier goed gaar worden door een deksel op de koekenpan te doen.
Draai het vuur tijdens het gaar worden van het ei op de laagste stand.
Bestrooi het ei voor het serveren met wat sesamzaad, wat zeezout en versgemalen peper naar smaak.

Tip:

Vervang de (vlees)tomaten eens door zon-gedroogde tomaten.

Gebraden tamme duif met peren en portosaus.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Kook 2015-2016

Ingrediënten

Voor de duif:

4 duiven, hele
8 jeneverbessen
4 laurierblaadjes
4 el olie, zonnebloem-
- peper
4 tk rozemarijn
4 tk tijm
4 pl vetspek, gerookt
- zout

Voor de portosaus:

- boter
1 grapefruit, rode
4 el honing
- peper, versgemalen
2½ dl port, rode
5 dl wildfond
- zout

Bereiding.

Duif:

Verwarm de oven voor op 175°C.
Peper en zout de duiven van binnen en van buiten.
Maak in een braadslede 4 plekjes met de rozemarijn, tijm, jeneverbessen en laurier-blaadjes.
Leg op elke plek een duif.
Verhit in een steelpan de zonnebloemolie tot het heet is en giet de olie vervolgens over de duiven.
Leg op elke duif een plak vetspek.
Plaats het geheel 10 min. in de hete oven.
Zet daarna de oven op 125°C
Verwarm het geheel nog 15 min. en bedruip de duiven elke 5 min. met het vrijgekomen braad-vocht.
Haal 5 min. voor het eind van de braadtijd het spekvet van de duiven af voor een mooie korst op de duiven.
Laat de duiven voor het opdienen 10 min. rusten.

Portosaus:

Voeg de fond en de porto samen in een kookpot en laat het inkoken tot je ongeveer de helft overhoudt.
Voeg de honing toe en laat nog even verder inkoken.
Breng het op smaak met versgemalen peper en zout en werk de saus verder af met enkele klontjes boter.
Fris de saus op met het grapefruitsap naar smaak.

Stoofperen:

Snijd met een dunschiller 3 reepjes gele schil van de citroen.
Schil de peertjes met een scherp mes of dun-schiller (laat de steeltjes eraan).
Doe de peren in een ruime pan en voeg de wijn toe.
Vul het aan met water tot de peertjes net onder staan.
Voeg de citroenreepjes, de suiker en het kaneelstokje toe en breng aan het de kook.
Voeg voor een extra kruidig accent de kruid-nagels en de laurier toe.
Stoof de peren 60 min. op een laag vuur.
Serveer de peren warm of koud.

Ingrediënten (vervolg):

Voor de peren:

1 citroen
1 kaneelstokje
(4 kruidnagels)
(1 laurierblad)
1 kg peren, stoof-
(Gieser Wildeman)
75 g suiker
250 ml wijn, rode

Bereidingstijd:

- **duif: 50 min.**
- **saus: 30 min.**
- **peren: 70 min.**

Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gegrilde kipvleugels met briedip.

Menugang: Bijgerecht, hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: AllerHande

Ingrediënten

5 g bieslook, verse
220 g brie, room-, Franse, 60+
2 citroenen
1 kg kippenvleugels
4 tn knoflook
80 ml olie, olijf-, milde
1 el oregano, gedroogde
½ tl peper, cayenne-
4 fl Tripel LeFort
50 g yoghurt, Griekse, 10%

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 60 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 700
Eiwit: 41 g
Koolhydraten: 4 g
w/v suikers: 1 g
Natrium: 440 mg
Vet: 57 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 23 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Boen en rasp de gele schil van 1 van 2 citroenen en pers 1½ vrucht uit. Snijd de rest in parten.
Snijd de knoflook fijn.
Meng de olijfolie met de knoflook, de oregano, de cayennepeper, het citroensap, de citroenrasp, wat peper en evt. wat zout.
Meng de scharrelkippenvleugels met de marinade, dek ze af en marineer ze minimaal 60 min. in de koelkast.
Steek de barbecue aan.
Haal de kip uit de marinade en gril die op de barbecue in ca. 25 min. gaar (keer de kip regelmatig).
Bestrijk de kip halverwege nogmaals met de marinade.
Verwijder ondertussen de korst van de brie en doe 150 g ervan samen met de yoghurt in een kleine hakmolen.
Mix de brie in 3-5 min. tot een gladde en luchtige dipsaus.
Snijd de rest van de roombrie in kleine blokjes en verdeel die over de dip.
Snijd de bieslook fijn.
Bestrooi de kipvleugels met de bieslook en serveer ze met de briedip en de citroenpartjes.
Serveer de Tripel LeFort erbij.

De voedingswaarden zijn berekend exclusief het bier.

Gehaktballen met sesamzaadjes en sojasaus.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: **
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

2 ananasschijven (uit blik), fijngehakt
50 g boter
500 g gehakt, kalkoen-
2 el gember, bak-
¾ tl peper
1 el sesamzaadjes
2 el sojasaus
¾ tl zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kneed alle ingrediënten, behalve de sesamzaadjes goed door elkaar.
Vorm 8 ballen van het gehakt, rol ze door sesamzaadjes en bak ze in 10-15 min. in de boter gaar.

Tip:

Lekker met sambal manis.

Groentesandwiches met paprika en gerookte kip.

Menugang: Lunch-gerecht, tussendoortje
Keuken: -
Stuks: 6
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl, Coöp, DekaMarkt, Hoogvliet

Ingrediënten

1 avocado
3 sn brood, sandwich
1 courgette, in linten geschaafd
6 pl kipfilets (vlees-waren)
1 pt paprika, geroosterd, uitgelekt (295 g)
½ bs radijs, in plakjes
1 el sap, citroen-
4 bld sla, krop-
200 g spread, zuivel-, naturel

Bereiding.

Snijd de paprika's open, zodat je grote plakken hebt en dep die goed droog.
Prak de avocado fijn met het citroensap.
Besmeer het brood met de zuivelspread en beleg 2 sneetjes met de sla en de kip.
Beleg hiervan 1 sneetje met courgette en paprika en de andere met avocado en radijs.
Leg het sneetje brood met avocado op het sneetje met courgette en dek het af met het laatste sneetje brood met de besmeerde kant naar onderen.
Druk het brood iets aan en snijd het in 3 gelijke stukken.
Snijd elk stuk schuin doormidden en verpak elke sandwich in vershoudfolie.
Bewaar de sandwiches gekoeld.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 223
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 12 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 6 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 1,2 g

Grootmoeders kippensoep.

Menugang: Lunch-, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

4 bouillontabletten, kippen-
1 kip, panklaar (ca. 1,2 kg)
½ tl peperkorrels, gekneusd
2 preien, in stukken
5 tk rozemarijn
5 tk tijm
2 uien, in parten
1 wortel, winter-, in plakjes

Voor de vulling:

½ knolselderij, kleine, geschild, in blokjes
1 prei (in ringen)
2 el selderij, blad-, grof gesneden
100 g vermicelli
1 wortel, winter-, in blokjes

Bereiding.

Breng 2 l water met de kip en de bouillon-tabletten in een soeppan aan de kook.
Schep het schuim eraf.
Voeg de wortel, de ui, de prei, de peperkorrels, de tijm en de rozemarijn toe.
Laat de soep ca. 1 uur trekken op een lage stand tot de poten van de kip loslaten.
Neem de kip uit de pan en laat deze afkoelen.
Zeef de bouillon en vang deze op (de gezeefde groenten worden niet meer gebruikt).
Giet de bouillon terug in de soeppan en voeg de ingrediënten voor de vulling toe.
Kook de soep zachtjes ca. 5 min.
Pluk intussen het vlees van de kip, snijd het kleiner en voeg toe aan de soep.
Warm de soep voor het serveren nog even door.

Bereidingstijd: 75 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 440
Eiwit: 29 g
Koolhydraten: 26 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 23 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 8 g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: 5,2 g

Hele kip (multicooker).

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: MariansKookwereld.nl

Ingrediënten

2 stl bleekselderij, in plakjes
50 g boter, room-, in kleine blokjes
250 ml bouillon, kippen-
6 tk dille, grofgesneden
1 el dille, gedroogde
2 kippetjes (à ca. 200 g)
2 tn knoflook, fijn-gesneden
1 laurierblad
15 ml olie, olijf-
- peper, zwarte, vers-gemalen
1 prei, in ringen
3 tk salieblaadjes
5 tk tijm
1 ui, gesnipperd
2 wortels, in plakjes
- zout, zee-

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 190°C.
Wrijf de kippetjes aan de binnen- en buitenkant in met zout en peper.
Trek voorzichtig met je vingers het vel los van het vlees, bij de borst.
Vul de kippetjes met de saliebaadjes, de dille en de boter.
Verhit de helft van de olijfolie in de multicooker op de sauté/brown-stand.
Leg de kippetjes in de hete olie en bak ze rondom goudbruin.
Haal de kippetjes uit de multicooker en leg ze apart.
Voeg de overige olijfolie toe en bak de ui, knoflook, wortel, bleekselderij en prei al omscheppend 5 min.
Leg de kippetjes (met de borst naar boven), het laurierblad, de tijm en de gedroogde dille op de groenten en schenk de kippenbouillon erbij.
Sluit het deksel van de multicooker en gaar de kip 20 min. op de poultry-stand (laat de druk natuurlijk vrijkomen en open het deksel.
Leg de kip op een met bakpapier beklede bakplaat en rooster ze nog 5 min. in de oven.
Serveer de kip met de groenten.

Voorb. tijd: 30 min.
Bereidingstijd: - min.
Snelkooktijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 5 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Indische hutspot met spicy pulled chicken.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 kg aardappelen, kruimige
3 cm gember, verse
500 g hutspotgroenten
2 el ketjap manis
390 g kipfilet
2 tn knoflook
1 pk Maaltijdmix Nasi Speciaal (Conimex)
2 el olie, olijf-, milde
1 peper, rode
1 tl sambal
1 el saus, chili-
1 ui
½ bs uitjes, bos-

1 pureestamper

Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken.
Doe ze in een pan met water, doe er de hutspotgroenten op en kook het geheel in ca. 20 min. gaar.
Meng de kruiden en groenten uit de maaltijdmix met 150 ml kokend water.
Snijd de bosuitjes in ringetjes.
Breng een pannetje water aan de kook en pocheer de kip tegen de kook aan in ca. 15 min. gaar.
Schil en rasp de gember, snijd de knoflook en Spaanse peper fijn en snipper de ui.
Verhit de olie in een koekenpan en fruit de gember, de knoflook, de peper en de ui 3 min.
Trek de kip uit elkaar met 2 vorken.
Voeg de kip samen met de ketjap en de sambal.
Laat het op een laag vuur 3-4 min. staan.
Giet de aardappelen af.
Stamp de aardappelen met de hutspotgroenten fijn en voeg de nasimix toe.
Bestrooi de stamppot met de bosui.
Serveer de stamppot met de pulled chicken.

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 459
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 64 g
w/v suikers: 18 g
Natrium: - mg
Vet: 7 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 10 g
Groente: 50 g
Zout: 1,6 g

Javaanse kip.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Aziatische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lekker eten met Linda

Ingrediënten

1 el azijn, appel-
½ bouillonblokje, fijn-gedrukt
1 el chilisaus
½ tl gember, verse, geraspt
5 el ketchup
3 el ketjap
2 kipfilets, in stukjes
3 tn knoflook, geperst
1 el olie, olijf-, om in te bakken
1 tl peper, zwarte, versgemalen
300 g ui, in ringen

Bereiding.

Verwarm de olijfolie in een pan met dikke bodem.
Bak hierin de uienringen 5 min.
Voeg daarna de kip toe, en bak die mee tot dat deze net gaar is.
Meng ondertussen in een kom de ketjap, de ketchup, de chilisaus (of sambal), de azijn, de versgemalen peper, de knoflook, het bouillonblokje en de gember door elkaar.
Voeg het mengsel toe aan de pan en laat het geheel 10 min. zachtjes pruttelen.
Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing van de verpakking.
Bak de spekjes in een droge koekenpan uit.
Laat het uitgelopen vet in de pan zitten.
Voeg de prei toe en bak dit mee totdat de prei is geslonken.
Roer de hamblokjes en taugé erdoor, verwarm die kort mee.
Hussel de rijst erdoor en serveer het met de Javaanse kip.

Ingrediënten (vervolg):

125 g hamblokjes
1 el olie, olijf-, om in te bakken
2 preien, in ringetjes
300 g rijst
125 g spekreepjes
125 g taugé

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kabsa-kip.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Bahreinse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

100 g boter
900 ml bouillon, kippen-
1 citroen, sap van
2½ cm gemberwortel, verse, gepeld en fijn-gesnipperd
½ kaneelstokje, klein
1 kip, grote, in 8 stukken
2 tn knoflook, gepeld
1 tl + ½ tl komijnzaad
1 el korianderzaadjes
1 tl peperbolletjes, zwarte
500 g rijst, basmati-
2 el rozenwater
4 saffraandraadjes
4 sjalotjes, in schijfjes
400 g tomatenblokjes (uit blik)
3 uien, fijngesnipperd
1 tl zout

Voor de garnituur:

4 el amandelsnippers
25 g (2 el) boter
4 el pistachenootjes, gepeld
4 el rozijnen
2 sjalotjes

Bereiding.

Zet een pan met een dikke bodem op het vuur.
Doe de droge kruiden in de droge hete pan tot ze heel lichtjes verkleuren terwijl je blijft roeren met een houten lepel.
Doe de droge kruiden in een foodprocessor of blender.
Voeg er een paar el water, de gember en de knoflook bij en blend tot je een dikke kruidige pasta hebt.
Zet de pasta opzij.
Doe de rijst in een vergiet.
Spoel de rijst door het vergiet onder koud stromend water te houden.
Doe de rijst in een kookpot met vers water en laat de rijst weken gedurende 20 min.
Giet daarna het weekwater van de rijst weg.
Doe de saffraan en het rozenwater in een klein kommetje en zet het opzij.
Zet ondertussen een diepe pan met een dikke bodem op het vuur en smelt er de helft van de boter in.
Stoof de sjalotjes gedurende 5 min. of tot ze zachtjes zijn.
Doe er dan 2/3de van de uien bij en stoof het tot de uien een mooi licht goudbruine kleur hebben.
Roer er de kruidenpasta door.
Doe, als de kruidenpasta alle boter heeft opgenomen, de stukken kip in de pan. Braad de stukken kip tot ze aan de buitenkant bruin zijn.
Voeg dan de kippenbouillon toe.
Voeg de saffraan toe.
Breng het op smaak met zout.
Zet het deksel op de pan.
Zet het vuur zachter zodra alles kookt en laat het gedurende 30 min. pruttelen tot de saus mooi ingedikt is (roer af en toe).
Leg de stukken kip op een bakpapier en zet ze opzij.
Doe de saus (de kruidige kippenbouillon) in een grote bokaal en zet het opzij.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Zet een grote pan met een dikke bodem op het vuur.
Verhit er de resterende boter in en stoof er de resterende uien in gedurende 5 min. Voeg dan de rijst toe en roerbak dit enkele min.
Neem de bokaal met de saus (de kruidige kippenbouillon) en voeg water toe tot je 1¼ liter vloeistof hebt.
Giet de vloeistof in de pan en voeg ook het citroensap toe.
Zet het deksel op de pan en laat het gedurende 20 min. zachtjes pruttelen tot de rijst de vloeistof mooi opgenomen heeft.
Leg dan de kipstukken in de pan.
Bedek de stukken kip met saus.
Doe alles in een vuurvaste ovenschaal en bak het gedurende 20 min. tot de kip warm en de buitenkant van de kip heerlijk knapperig is.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

De garnituur.

Verhit de boter in een pan met anti-kleeflaag.
Voeg de sjalotten toe en bak ze tot ze mooi goudbruin en knapperig zijn.
Leg ze op keukenpapier zodat de overtollige boter door het keukenpapier opgenomen kan worden.
Doe dan de amandelschilfers, de pistachenoten en de rozijnen in de pan en stoof het enkele min. (roer regelmatig met een houten lepel).
Leg de rijst op een voorverwarmde schaal en leg stukken kip op de rijst.
Strooi de gebakken sjalotjes, de rozijnen, de amandelschilfers en de pistachenoten over de saus.

Kalkoenschnitzel met rijst, ananas en paprika.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Hawaiiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: 15gram.be

Ingrediënten

½ blj ananasschijven
- boter
½ bouillonblokje, groente-
- olie
1 paprika, rode
1 el paprikapoeder
- peper, zwarte
125 g rijst, witte
2 schnitzels, kalkoen-
200 g sla, kool-
½ ui, rode
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de rode paprika in dunne reepjes en snijd de ui in fijne ringen.
Verhit een flinke scheut olie in een (wok)pan en fruit de ui zo'n 2 min.
Voeg de paprikareepjes en de koolsla eraan toe.
Bak de groenten zo'n 3-4 min. op een hoog vuur.
Verlaag daarna het vuur en giet er evt. een scheutje water bij.
Verkruimel er de bouillon over en kruid het met paprikapoeder, zout en zwarte peper. Laat de groenten zo'n 4-5 min. stoven.
Kook de rijst volgens de instructies op de verpakking.
Smelt een klont boter in een pan en bak de schnitzel in 5-7 min. goudbruin op een middelhoog vuur.
Snijd de ananas in stukjes.
Schep de ananas onder de rijst (zie tip) en serveer het met de wokgroenten en de schnitzel.

Tip:

Heb je wat meer tijd? Bak de ananas dan kort in een pan met olie en een snuifje kaneel.

Kip in cola.

Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: AllerHande 2006 nr. 04

Ingrediënten

250 ml cola
10 el ketchup
1 kg kipdrumsticks
3 tn knoflook
1 tl tabasco

Bereidingstijd: 70 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 100
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 2 g
w/v suikers: - g
Natrium: 750 mg
Vet: 5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Een marinade van cola, ketchup, tabasco en knoflook? Ja, dat is écht lekker. Beloofd!

Voorbereiding (1 dag vòòr gebruik).

Pel en pers de knoflook boven een kommetje.
Verdun de ketchup met de cola en breng het mengsel op smaak met tabasco, knoflook, peper en eventueel zout.
Breng de marinade met de drumsticks aan de kook en laat ze 45 min. op laag vuur en met de deksel op de pan doorkoken (roer af en toe door).
Laat de kip in de marinade afkoelen.

Bereiding (op de dag).

Verwarm de ovengrill.
Leg de drumsticks incl. marinade in een ovenschaal en plaats hem net onder de grill.
Gril de drumsticks in ca. 15 min. goudbruin en knapperig.
Keer ze halverwege om en schenk de overtollige marinade eraf.

Tips:

Serveer de kip warm of koud met stokbrood, kruidenboter en dipsausjes naar wens.
Deze marinade is ook uitstekend te gebruiken voor spareribs.

Kip kebab I.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
Bron: Tastyweb.nl

Ingrediënten

1 tl citroensap
1 kipfilet
1 tn knoflook
1 el koriander
1 el margarine, gesmolten
- peper
1 el sojasaus
1 tl suiker, bruine
½ ui
- zout

Bereiding.

Snijd de kipfilet in blokjes.
Maak een marinade van de overige ingrediënten.
Leg het vlees in de marinade.
Laat het vlees ca. 7 uur in de koelkast staan.
Steek het vlees aan stokjes.
Grilleer de kip in ca. 10 min.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kip met abrikozen en ras el hanout.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AngeliKookt.nl

Ingrediënten:

150 g abrikozen, gedroogde
2 el boter
1 kip, braad-
- peper, versgemalen
1 bs peterselie
1 el Ras el hanout
150 g tomaatjes, kers-
2 uien, rode
- zout

Bereiding.

Hak de kip in stukken en kruid de stukken met versgemalen peper en zout.
Wrijf de kipstukken in met ras el hanout.
Smelt de boter in de pan en bak de kipstukken in 10 min. bruin.
Snijd de uien in vieren en bak ze 4 min. mee met de stukken kip.
Voeg de tomaten, de abrikozen en 100 ml water toe.
Laat het geheel 40 min. zachtjes stoven.
Strooi er fijngesneden peterselie over.

Tip:

- Eet er krieltjes gekruid met cayennepeper en gerookte paprikapoeder en gebakken in de oven bij.
- Geen abrikozen? Met gedroogde pruimen is het ook lekker!

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kip met basilicumroomsaus.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta-Eric, Creatief koken, MarionsRecepten.nl

Ingrediënten

3 el bloem
1 el boter
4 kipfilets
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
- zout

Voor de basilicum-roomsaus:

2 el basilicum, fijn-gehakt
1 el boter
1½ dl bouillon, kippen-
2 tn knoflook, uit de knijper
- peper, versgemalen
1½ dl room, culinaire-
0,6 dl sap, citroen-
- zout, zee-

Bereiding.

Meng de bloem met wat zout en versgemalen peper in een kom.
Wentel de kip door de bloem en schud het teveel eraf.
Verwarm dan de olie en de boter in een koekenpan en braad hierin de kip op een middelhoog vuur 5-6 min. aan elke kant.
Haal de kip uit de pan en houd die warm.
Veeg de pan schoon met een tissue.
Verwarm daarna de boter en bak de knoflook 2 min.
Voeg dan de kippenbouillon, de room en het citroensap toe.
Breng het mengsel aan de kook en laat het een beetje inkoken.
Voeg tot slot vlak voor het opdienen de basilicum toe en breng het gerecht op smaak met peper en zeezout.
Serveer de kip met de saus.

Tips:

- Lekker met spaghetti, fusilli of penne.
- De basilicum kan ook vervangen worden door een mengsel van verschillende Italiaanse kruiden.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kip met kokos.

Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten:

1 groentepakket (500 g)
450 g kipfilet
2 tn knoflook
1 scht melk, kokos-
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen,
naar smaak
200 g rijst, basmati-,
ongekookt
1 tl sambal
2 el saus, vis-
1 el siroop, gember-
- zout, naar smaak

Bereiding.

Kook de basmatirijst volgens de gebruiks-
aanwijzing op de verpakking gaar.
Snijd de kipfilet in kleine blokjes.
Snijd de knoflook zeer fijn.
Bestrooi de kipfiletblokjes met wat zout en
versgemalen peper.
Verwarm 1 el olijfolie in de wok.
Doe de kipfilet in de wok.
Voeg de knoflook toe aan de kipfilet.
Bak de kipfilet goudbruin.
Voeg daarna de vissaus, de gembersiroop en
het groentepakket toe.
Roer alles goed door op een hoog vuur.
Voeg tot slot wat kokosmelk toe.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kip met zoete aardappel, broccoli en sinaasappel-dressing.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Voedingscentrum

Ingrediënten

500 g aardappel, zoete
500 g broccoli
200 g kippendijfilet
½ tn knoflook
1 el margarine, vloei-bare
2 el olie
½ peper, rode
- peper, versgemalen
1 sinaasappel

Bereidingstijd: <30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 490
Eiwit: 34 g
Koolhydraten: 33 g
w/v suikers: 23 g
Natrium: - mg
Vet: 22 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 13 g
Groente: - g
Zout: 0,5 g

Bereiding.

Boen de zoete aardappelen schoon en snijd ze in blokjes.
Verwarm de olie en bak hierin de blokjes aardappel in ca. 10 min. gaar.
Pers het teentje knoflook er boven uit.
Snijd de kip in repen en bestrooi ze met versgemalen peper.
Bak de kip in de hete margarine in 8 min. gaar en bruin.
Maak de broccoli schoon.
Verdeel de groente in roosjes, schil de steel en snijd de steel in stukjes.
Kook de broccoli in weinig water net gaar.
Snijd het stukje peper klein.
Boen de sinaasappel schoon en rasp wat van de schil.
Pers de sinaasappel uit.
Giet de broccoli af.
Meng de broccoli met de reepjes peper, wat geraspte sinaasappelschil en het sinaasappelsap door de zoete aardappel.
Warm het geheel goed door.
Geef de kiprepen erbij.

Kip muamba de galinha.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Angolese
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 el citroensap
1 kipfilet
2 tn knoflook
1 laurierblaadje
20 okra's
3½ el olie, arachide-
1½ el olie, olijf-
1 peper, rode
250 g pompoen
3 tomaten
3 uien

Bereiding.

Snijd de kip in stukken.
Pel de uien en de knoflook en hak ze fijn.
Ontvel de tomaten, verwijder de zaden en hak ze grof.
Prik de Spaanse peper met een vork in.
Schil de pompoen en snijd deze in blokjes van ruim 1 cm.
Was de okra's en dep ze droog met keukenpapier.
Verwijder de uiteinden van de okra's en gooi lelijke of harde exemplaren weg.
Laat de 2 soorten olie heet worden in een zware, gietijzeren pan.
Bak de kip aan alle kanten lichtbruin.
Voeg de uien, de knoflook, de tomaten, het laurierblad, de citroensap en de Spaanse peper toe.
Breng dit op een middelhoog vuur aan de kook en laat het geheel met het deksel op de pan 30 min. koken of totdat de kip bijna gaar is.
Voeg de stukken pompoen toe en laat het geheel nog 10 min. koken.
Voeg de okra's toe en laat alles nog 3 min. koken.
Verwijder de Spaanse peper als het gerecht heet genoeg naar smaak is.
Verwijder het laurierblad.

Tip:

Serveer het gerecht met maïsmeel (maniokmeel) en/of witte rijst.

Okra

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kip tandoori en mangochutney met paneer.

Menugang: Lunch-gerecht
Keuken: Indiase
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Werelds

Ingrediënten

- boter, ongezouten, zachte
2 broden, naan-, grote
4-6 el chutney, mango-
4-5 el currypasta, Indiase
2 pl kaas, milde, dunne (bijv. Goudse kaas of fontina)
2 kipfilets (à 300 g)
- zout
100 g paneer, in stukjes gesneden

Voor de raita:

½ komkommer, fijn-gesneden
1 hv munt, verse, fijn-gehakt
2½ dl yoghurt
1 snf zout

Bereiding.

De smaak van deze tosti wordt sterk bepaald door de mangochutney, dus neem de beste die je kunt krijgen. Een misschien niet zo traditionele combinatie van mango met een beetje gember en appel doet het wonderlijk goed met de gesmolten kaas. Om te dippen zet je een schaaltje raita op tafel.

Verwarm de oven voor tot 180°C.
Bestrijk de kip royaal met de Indiase curry-pasta.
Strooi er een klein beetje zout over en laat de kip ca. 20-25 min. in de oven braden totdat deze helemaal gaar is.
Laat de kip afkoelen en snijd de kip in dunne plakjes.
Bereid, terwijl de kip in de oven staat, de raita-dip.
Druk met behulp van keukenpapier zo veel mogelijk vocht uit de komkommer.
Roer vervolgens alle ingrediënten voor de raita goed door elkaar.
Zet de raita apart.
Besmeer de naanbroden aan één kant met boter en zet ze apart.
Neem een grote koekenpan met dikke bodem en met antiaanbaklaag.
Je zult de tosti's in twee rondes moeten bakken, aangezien naanbroden nogal groot zijn.
Leg een naanbrood in de pan, met de beboterde kant onder.
Je gaat straks het naanbrood dubbelvouwen om er een tosti van te maken.
Leg dus je vulling op één helft.
Beleg het naanbrood met een plak kaas en schik de helft van de plakjes kip daarop.
Schep hier een paar lepels van de chutney overheen en spreid die voorzichtig gelijkmatig uit.
Verdeel de helft van de paneerstukjes erover.
Vouw nu de ene helft van het naanbrood over de andere helft, zodat de vulling bedekt wordt.
Zet het vuur op matig en laat de eerste kant van de tosti gedurende 3-5 min. bakken totdat deze goudbruin is geworden, waarbij je met een spatel lichte druk uitoefent.
Keer de tosti met de spatel voorzichtig om en laat de andere kant gedurende 2-3 min. bakken.
Haal de tosti uit de pan en leg deze op een bord.
Laat hem een paar min. afkoelen voordat je de tosti serveert.
Herhaal, zo nodig, deze handelingen voor de resterende tosti.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Tip:

Paneer is een Indiase roomkaas, verkrijgbaar in toko's en in natuurvoedingswinkels.

Kip teriyaki met mie.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: ReceptenBundel.nl

Ingrediënten

1 el azijn, wijn-, witte
3 cm gember, fijn-gehakte
4 cm gember, in fijne reepjes
125 ml ketjap
500 g kipfilet, in blokjes
2 tn knoflook, geperste
275 g mie
2 el olie, plantaardige
125 ml olie, plant-aardige
200 g paksoi, gesneden
2 el suiker, bruine
125 g taugé
4 uitjes, lente-, fijngesneden

Bereiding.

Meng de bruine suiker, de ketjap, de fijngehakte gember, de knoflook, de witte wijnazijn en 125ml plantaardige olie in een grote kom en voeg de stukjes kip aan toe.
Zet de kip in de marinade min. 20 min. afgedekt in de koelkast.
Kook ondertussen de mie gaar volgens de instructies op de verpakking.
Verhit 1 el olie in een wok en bak de kip in ca. 2 min. gaar op een matig tot hoog vuur.
Haal de kip uit de pan en zet die opzij.
Verhit de rest van de olie in de wok en bak de reepjes gember en de lente-ui ca. 2 min. op een hoog vuur.
Voeg de kip en paksoi toe en wok het nogmaals 2 minuten. op een hoog vuur.
Haal de pan van het vuur en voeg als laatste de taugé toe.
Serveer de kip samen met de reeds bereide mie.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kip-kerrie met rijst.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Super de Boer

Ingrediënten

400 g groenten, roer-bak-
500 g kipfilet
- olie, wok- (Conimex)
300 g rijst, zilvervlies-
1 pt roerbaksaus, kerrie

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 530
Eiwit: 33 g
Koolhydraten: 50 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de kipfilet ik blokjes.
Bereid de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Bak de kipfiletblokjes goudbruin in een scheutje olie.
Voeg de roerbakgroenten toe.
Bak de roerbakgroenten al roerende gaar op een hoog vuur.
Doe de inhoud van de pot saus bij de kip en de groenten.
Meng het geheel goed door.
Verwarm het geheel enkele minuten.
Doe de rijst op een bord en vorm in het midden een kuiltje.
Giet de kip-kerrie in het kuiltje.

Tip:

Serveer het gerecht met een gekoeld biertje.

Kipcocktail II.

Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Culinaire Zaken

Ingrediënten

100 g champignons
3 tl citroensap
1 ei
400 g kipfilet
1 meloen, honing-
1 tl paprikapoeder
- peper, witte
2 tomaten, vlees-
- tuinkruiden
1¼ dl yoghurt, mager
- zout
- zout, selderij

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd het kippenvlees in blokjes.
Snijd de meloen door.
Haal de pitten uit de meloen.
Steek met een appelboor balletjes uit de meloen.
Pel de tomaten.
Snijd de tomaten in achten.
Maak de tomaten schoon.
Was de champignons.
Snijd de champignons in dunne plakken.
Besprenkel de champignonplakjes met 1½ tl citroensap.
Vermeng kippenvlees, meloenballetjes, stukjes tomaat en plakjes champignons losjes in een schaal.
Roer de yoghurt, kruiden, zout, peper en rest van citroensap, selderiezout en paprikapoeder door elkaar.
Schenk de saus over de cocktail en laat dit 1 uur in de koelkast intrekken.
Breng de kipcocktail voor het opdienen nog eens goed op smaak.
Verdeel de kipcocktail over 4 cocktailglazen.
Snijd het ei in achten.
Garneer elke cocktail met twee partjes ei.

Kipcocktail met grapefruit I.

Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: **
Bron: Kuiranto

Ingrediënten

2 grapefruits (dik geschild)
1 el ketchup
100 g kip, gerookte
1 el mayonaise
- peper, versgemalen
1 el peterselie, verse, fijngesneden
1 el sherry
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pel de grapefruits af.
Snijd tussen de vliesjes van de grapefruit de partjes uit de vrucht.
Meng de ketchup, de mayonaise en de sherry door de kip.
Breng de kip op smaak met zout en versgemalen peper.
Verdeel de kip over 8 glaasjes.
Leg de grapefruitpartjes erop.
Bestrooi ze met wat peterselie.

Kipcocktail met grapefruit II.

Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: DeOnlinekeuken.com

Ingrediënten

1½ grapefruit
250 g kip, gebraden of gekookt, in dobbelsteentjes
4 el mayonaise
- peper, versgemalen
4 el sherry
2 el slagroom
2 tl tomatenketchup
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pers de halve grapefruit uit.
Zeef het grapefruitsap.
Verdeel de hele grapefruit in partjes.
Roer een sausje van de mayonaise, grapefruitsap, sherry, ketchup, room, peper en zout.
Vermeng het vlees met de partjes grapefruit.
Verdeel het kipmengsel over 4 wijde glazen.
Giet het sausje over het kipmengsel.
Zet de glazen een uur in de koelkast.

Kipgehaktballen met parmezaan en basilicum.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

5 basilicumblaadjes, fijngesneden
1 sn brood, wit-, zonder korst
50 g kaas, Parmezaanse, geraspt
300 g kipgehakt
100 ml melk
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 sjalot, gesnipperd
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Laat de boterham weken in de melk.
Knijp de boterham uit en kneed hem door de kipgehakt.
Voeg de basilicum, de sjalot en de Parmezaanse kaas toe en breng alles op smaak met zout en versgemalen peper.
Rol met vochtige handen 8 balletjes van het mengsel.
Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak hierin de balletjes rondom goudbruin.
Laat vervolgens de balletjes op een lage stand in ca. 10 min. garen.
Bestrooi ze tenslotte met basilicum en Parmezaan.

Tip:

Lekker bij spaghetti.

Kipgehaktbrood.

Menugang: Brunch-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4-8
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

4 el barbecue sauce original American style
3 sn brood, tijger-, wit
5 eieren
1 kg gehakt, kip-
80 g kruidenmix voor gehakt met uitjes
100 ml melk, halfvolle
2 el tapenade, tomaten-

- bakpapier
- cakevorm (25 cm)

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 175°C.
Kook 4 eieren in 8 min. hard.
Laat ze schrikken onder koud stromend water en pel ze.
Snijd de korstjes van het brood en besprenkel het brood met de melk.
Doe het kipgehakt in een kom en meng er het brood, 1 rauw ei, de kruidenmix en tapenade door.
Bekleed de cakevorm met bakpapier en schep het gehakt in de vorm.
Duw de 4 gekookte eieren in het gehakt.
Maak het gehaktbrood dicht boven de eieren.
Bak het gehaktbrood in het midden van de oven in 55-60 min. gaar.
Bestrijk het gehaktbrood na 20 min. met 2 el barbecuesaus en na 40 min. nog een keer.
Haal het gehaktbrood uit de oven, giet het vet af en laat het vervolgens nog minimaal 15 min. rusten voordat je het aansnijdt.

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: 60 min.
Wachttijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 196
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 10 g
w/v suikers: 4 g
Natrium: - mg
Vet: 8 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 1,7 g

Kippenbouillon met paddenstoelen.

Menugang: Voorgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Carta

Ingrediënten

1 bouillontablet, kippen-
100 g kippenfilets
6 maïskolven, mini-
15 g paddenstoelen
2 el saus, soja-
0,75 dl sherry, medium
2 uien, bos-, in ringetjes

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Week de paddenstoelen 10 min. in 4 dl heet water.
Schep de paddenstoelen met een schuimspaan uit de kom.
Schenk het weekvocht voorzichtig in een pan, zodat restjes zand achterblijven.
Voeg aan het weekvocht het bouillontablet, de sherry en de sojasaus toe en breng de bouillon aan de kook.
Snijd de paddenstoelen en de kip in dunne reepjes.
Snijd de maïs in plakjes en de bosui in ringetjes.
Voeg de paddenstoelen, de kip en de maïs toe aan de bouillon en kook alles in 5 min zachtjes gaar.
Verwarm de bouillon evt. opnieuw en strooi er de uienringetjes in.

Kipsaté I.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Esquire

Ingrediënten

450 g kip, zonder vel en botjes, gesneden in blokjes van 2,5 cm

Marinade:

2 el citroensap
1 tl koenjit
1 tl komijn, gemalen
2 tl koriander, gemalen
2 el olie
2 el sojasaus

Saus:

1 tl chilipoeder
- marinade, overgebleven
2 el olie
1 kp pindakaas
1 tl suiker, bruine
1 ui, kleine,

Bereiding.

Laat het vlees onder regelmatig draaien ongeveer 10-15 min. roosteren.
Vet het vlees regelmatig in met het restant van de marinade.
Verhit de olie voor de saus in een kleine sauspan.
Voeg de ui en de chilipoeder toe aan de olie.
Bak de ui tot ze glazig wordt.
Zet de sauspan even apart.
Voeg als het vlees bijna gaar is het restant van de marinade toe aan de uien.
Voeg de overige sausingrediënten toe aan de uien.
Roer de saus goed door.
Verdun de saus zo nodig met wat water.
Besmeer de saté met de saus ca. 1-2 min. voor het einde van de roostertijd.
Verdeel de satéspiesen over 4 bordjes.
Giet nog wat saus over de spiesen.
Garneer de saté met citroenschijfjes en korianderblaadjes.

Wijntip.

Huiswijn rood, Frankrijk.

fijngesneden

Garnering:

- citroenschijfjes
- korianderblaadjes

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: -g
Zout: -

Kipsaté met homemade pindasaus en basmatirijst.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 5
Sterren: ***
Bron: InSPARatie

Ingrediënten

4 el ketjap manis
300 g kipfilet
1 tn knoflook
1 tl olie, sesam-
300 g rijst, basmati-
1 el sesamzaad
1 uitje, lente-, in ringen
- zout

Voor de pindasaus:

1 stl citroengras
2 cm gember, verse
4 el kaas, pinda-
1 tn knoflook
½ limoen
300 ml melk, kokos-
- olie, arachide-
1 peper, chili-, rode
150 g pindanoten, geroosterde, onge-zouten

Bereiding.

Pers de knoflook en meng er de ketjap door.
Snijd de kip in reepjes en leg ze in de marinade.
Laat de kip 15 min. marineren.
Snijd voor de saus de chilipeper en de gember grof.
Hak het citroengras fijn.
Doe alles, samen met de gepelde knoflook, in een vijzel en stamp het tot een geurige pasta.
Mix de pindanoten fijn.
Verhit een scheutje arachideolie in een wok en roerbak de pasta 1 min.
Schenk er de kokosmelk bij en laat de saus op een matig vuur inkoken.
Voeg de pindakaas en het sap van de limoen toe en roer het goed door.
Schep er de gemalen pindanoten door en breng het met zout op smaak.
Kook de rijst gaar in licht gezouten water.
Rijg de kippenreepjes op stokjes en bak de saté goudbruin en gaar in de hete olie.
Meng de sesamolie door de gekookte rijst en werk het af met de sesamzaadjes en de lente-ui.
Serveer de satés met de pindasaus en de rijst.

Tip:

Ook koriander past heerlijk bij deze satés. Je kan er de rijst mee garneren!

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kipspiesjes met couscous en groente.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: PlusOnline

Ingrediënten

- barbecuespiesen of satéprikkers
1 courgette, kleine
150 g couscous
200 g kipfilet
1 tn knoflook
2 el olie
- peper, versgemalen
- sap, citroen-
1 tl schil, citroen-, geraspte
150 g tomaatjes, kers-
1 ui
- zout

Bereidingstijd: 15-30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 475
Eiwit: 35 g
Koolhydraten: 55 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Leg houten satéprikkers 15 min. in koud water, dan verbranden ze niet onder de gril of op de barbecue.
Pers het teentje knoflook uit in een kom.
Voeg de geraspte citroenschil en 1 el olie toe.
Snijd de kipfilet in smalle repen en schep de marinade er door.
Laat dit 10 min. in de koelkast intrekken.
Maak de groente schoon.
Snijd de ui in snippers, de courgette in blokjes en halveer de tomaatjes.
Rijg de reepjes kipfilet aan de spiesen of satéprikkers.
Rooster de kipspiesjes onder de hete grill, in een grillpan of op de barbecue in 10 min. gaar.
Doe de couscous in een kom en giet er 3 dl kokend water op.
Roer dit met een vork los en laat de couscous 5 min. wellen.
Roerbak de groente ca. 2-3 min. in de over-gebleven olie.
Schep de groente door de couscous en breng het op smaak met wat citroensap, peper en een beetje zout.
Leg de kipspiesjes er op.

Kipwok met paksoi, paprika en broccoli.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Deen

Ingrediënten

300 g broccoli, in kleine roosjes
5 cm gember, verse, geschild, geraspt
400 g kippendijfilets, in reepjes
2 tn knoflook, fijngehakt
2 limoenen, in partjes
300 g mie, eier-
75 ml oestersaus
3 el olie, zonnebloem-
1 strk paksoi, in repen
1 paprika, gele, in reepjes, zonder zaadjes
1 paprika, rode, in reepjes, zonder zaadjes

Bereiding.

Kook de eiermie.
Giet af en houd apart.
Verhit de olie in een wok of hapjespan en fruit hierin de knoflook en gember circa 2 min.
Voeg de kip toe en roerbak nog 2-3 min.
Meng de broccoli en paprika erdoor en bak 5 min.
Schep de paksoi, mie en oestersaus erdoor en roerbak 2-3 min.
Serveer met de partjes limoen.

Tip:

Vervang voor een vegetarisch recept de kip door tofureepjes en neem sojasaus in plaats van oestersaus.

Voorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 595
Eiwit: 34 g
Koolhydraten: 67 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 20 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 8 g
Groente: 230 g
Zout: 2,6 g

Kipwraps met avocado.

Menugang: Hoofd-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 2-3
Sterren: *
Bron: KeukenWarenhuis.nl

Ingrediënten

1 avocado, rijpe
2 kipfilets
1 tn knoflook, fijngehakt
1 tl knoflookpoeder
1 tl komijnpoeder
½ komkommer, julienne gesneden
- koriander, peterselie of bieslook, fijngehakt
½ limoen, sap van
1 el olie, olijf-
1 paprika, rode, in blokjes of dunne reepjes
1 tl paprikapoeder
- peper, versgemalen, naar smaak
1 hv sla, naar keuze (ijsbergsla, romaine, botersla, kropsla of rucola)
1 tomaat, in blokjes
1 ui, rode, in dunne ringen
1 tl uienpoeder
4 wraps, volkoren- zout, naar smaak
100 g yoghurt, Griekse

Bereiding.

Bereid de kip:

Snijd de kipfilets in blokjes.
Breng de kipfilets op smaak met paprika-, komijn-, knoflook- en uienpoeder, zout en versgemalen peper.
Verhit de olijfolie in een koekenpan op een middelhoog vuur.
Bak de kipblokjes 5-7 min. tot ze goudbruin en en gaar zijn.
Zet ze apart en laat ze iets afkoelen.

Bereid de saus:

Meng in een kleine kom de Griekse yoghurt, fijngehakte knoflook, fijngehakte koriander, peterselie of bieslook, limoensap en een snufje zout en versgemalen peper.
Roer dit goed door elkaar en zet het apart.

Bereid de wraps:

Leg de volkoren wraps op een schoon werk-oppervlak.
Verdeel de saus over het midden van elke wrap.

Bereid de wraps:

Voeg een laagje sla naar keuze toe op de saus, gevolgd door plakjes avocado, tomaat, komkommer, rode ui, rode paprika en de gebakken kipblokjes.
Bestrooi het met verse koriander, peterselie of bieslook voor extra smaak.
Vouw de zijkanten van de wraps naar binnen en rol ze vervolgens stevig op van onder naar boven.
Snijd de wraps doormidden en serveer ze direct.

Tips:

- ***Bijgerechten*: Serveer de kipwraps met een frisse salade of gegrilde groenten voor een complete maaltijd.**
- ***Presentatie*: Snijd de wraps schuin doormidden en plaats ze op een mooi bord of serveerplank voor een aantrekkelijke presentatie.**
- ***Dippen*: Zet wat guacamole of een pittige salsa apart als dip om extra smaak aan de wraps toe te voegen.**
- ***Voorkom een zompige wrap*: Zorg ervoor dat de ingrediënten goed uitgelekt en droog zijn voordat je de wrap vult. Dit voorkomt dat de wrap zompig wordt.**

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

- ***Gebruik rijpe avocado's*: Kies altijd voor rijpe avocado's voor een romige textuur en optimale smaak.**
- ***Maak vooruit*: Je kunt de kip en avocado-limoendressing van tevoren bereiden en in de koelkast bewaren. Vlak voor het serveren hoef je alleen de wraps nog maar te vullen.**
- ***Extra smaak*: Voeg een snufje chilipoeder of chilivlokken toe aan de kipkruidenmix voor een pittige twist.**

<u>Variaties</u>:

- ***Vegetarische optie*: Vervang de kip door gegrilde groenten zoals courgette, aubergine en champignons. Voeg wat zwarte bonen of kikkererwten toe voor extra eiwitten.**
- ***Mexicaanse twist*: Voeg wat mais, zwarte bonen en een beetje geraspte kaas toe voor een Mexicaanse touch. Serveer met een schepje guacamole en wat tortillachips erbij.**
- ***Mediterraanse stijl*: Voeg olijven, komkommer, feta en tomaat toe aan de wrap voor een Mediterraanse variant. Gebruik hummus in plaats van guacamole.**
- ***Zoete kipwrap*: Voor een zoet-gekruide variant kun je mango of ananas toevoegen aan de wrap. Dit geeft een frisse en zoete tegenhanger voor de hartige kip.**

Knoflookbroodje met pikante kip en harissa saus.

Menugang: Hoofd-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: HeerlijkHappen.nl, Francine

Ingrediënten

- boter, room-
4 broodjes, afbak- (witte puntjes)
½ citroen, sap van
- honing
300 g kipfilet
- knoflookpoeder
- olie, olijf-
1 pepertje, rood
1 el Persillade (kruiden-mix)
- peterselie, verse, gehakte
1 zk rucola

Bereiding.

Snijd en marineer de kip de avond ervoor al.
Doe de blokjes in een kom en voeg hier 2 el honing, het fijngehakte rode pepertje, het citroensap, 1 el persillade aan toe en voeg nog wat zout en peper toe.
Laat de kip marineren (liefst dus een nacht, anders 20 min.).
Verwarm je oven voor op 200°C.
Snijd de afbakbroodjes door het midden en druppel er olijfolie overheen.
Strooi er knoflookpoeder op en besmeer het met een dun laagje roomboter.
Bak de broodjes in de oven af tot ze mooi goudbruin en crispy zijn (ca. 6-8 min.).
Neem een koekenpan en verhit deze, voeg wat olijfolie toe en bak tot de kip gaar is (door de honing gaat het vocht in de pan wat stroperig worden en krijg je een beetje "sticky" kip).
Neem een mengkom en doe hier de ingrediënten voor de saus in.
Klop met een garde tot je een mooie gladde saus hebt.
Doe wat rucola op de broodjes, schep de kip erop, dan flink wat saus en strooi er ten slotte wat verse peterselie op.

Ingrediënten (vervolg):

Voor de harissa saus:

2 el harissa
2 el mayonaise
3 el yoghurt

Voorb. tijd: 20 min.
Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kruidige kippensoep met kokos.

Menugang: Hoofd-, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Hello Fresh

Ingrediënten

900 g aardappelen
1½ bouillonblokje, kippen- (zoutarm)
1½ st citroengras
600 g kippendijreepjes
3 zk kruiden, curry-, gele
540 ml melk, kokos-
3 el olie, zonnenbloem-
3 st paksoi
- peper, versgemalen, naar smaak
2 zk saus, Vietnamese
30 ml saus, vis-
6 sjalotjes
1200 ml water
3 wortels
- zout, naar smaak

Voorbereiding.

Bereid een bouillon van de aangegeven hoeveelheid water met de bouillonblokjes.
Was of schil de aardappelen en snijd ze in partjes.
Spoel de partjes aardappel af met koud water.
Snipper de sjalot en snijd de wortel in dunne halve maantjes.

Bereiding.

Verhit de zonnebloemolie in een soeppan of grote pan met deksel op een middelhoog vuur en fruit de sjalot 1 min.
Voeg de kipreepjes, de currykruiden, de aardappelpartjes en de wortel toe en bak het geheel 3 min.
Voeg de kokosmelk en de bouillon toe.
Kneus het citroengras en voeg dit toe.
Verlaag het vuur en laat het, afgedekt, 9-12 min. zachtjes pruttelen.

Soep afmaken.

Verwijder de steelaanzet van de paksoi en snijd zowel de stelen als het blad van de paksoi klein.
Voeg de paksoi toe en laat de soep nog 3 min. pruttelen.
Voeg de vissaus (Let op: zout! Gebruik naar smaak) en de Vietnamese saus toe aan de soep en roer die goed door.
Controleer of de aardappelen en de wortel gaar zijn.
Breng de soep evt. op smaak met versgemalen peper en zout of een scheutje vissaus.

Serveren.

Haal het citroengras uit de soep.
Verdeel de soep over kommen of diepe borden.

Bereidingstijd: 25-35 min. Grill-/oventijd: - min. Wachttijd: - min. Calcium: - mg Energie kJ: 2460 Energie kcal: 588 Eiwit: 25 g Koolhydraten: 42 g w/v suikers: 11,4 g	Natrium: - mg Vet: 34 g w/v onverzadigd: - g w/v verzadigd: 19,3 g Vezels: 13 g Groente: - g Zout: 3,5 g

Lunchwraps met gerookte kip en komkommer.

Menugang: Lunch-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: AllerHande, Giorgia's Kitchen

Ingrediënten

3 eieren, middelgrote
300 g kaas, room-
150 g kipfilet, gerookte
½ komkommer
- peper, versgemalen
20 g peterselie, verse
100 g sla, ijsberg-, gesneden
8 tortillawraps, volkoren
150 g yoghurt, Griekse, 10%
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de eieren 7 min., laat ze schrikken, pel ze en snijd ze in plakjes.
Halveer de komkommer en verwijder de zaadlijsten.
Snijd hem in de breedte in 3 gelijke stukken en snijd die in repen.
Snijd de gerookte kip in dunne plakjes.
Snijd de peterselie fijn en meng die met de roomkaas en de yoghurt tot een saus. Breng de saus op smaak met peper en evt. zout.
Bestrijk de wraps met de yoghurtsaus en beleg ze met de ijsbergsla, de kip, het ei en de komkommer.
Rol de wraps strak op en snijd ze schuin doormidden.

Tips:

- **Maak de yoghurtsaus 1 dag van tevoren en bewaar hem afgedekt in de koelkast tot gebruik.**
- **Rasp evt. een halve teen knoflook en meng die met de yoghurtsaus.**

Machboos.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Bahreinse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Vinissima.nl

Ingrediënten

- amandelschaafsel, geroosterd
1 el baharat
500 ml bouillon, kippen- (van bouillonblokje)
2 cm gember, verse, geraspt
1 kaneelstokje
4 kardemompeulen, geplet
800 g kip, gemengd
2 tn knoflook, gesnipperd
3 kruidnagels
1 tl kurkuma
½ limoen, sap van
1 limoen, rasp van
- olie of ghee, om in te bakken

Bereiding.

Bestrooi de kippendelen met zout en versgemalen peper en braad ze aan in olie/ghee en haal ze uit de pan.
Fruit de ui en laat hem in 5-10 min. karameliseren.
Voeg de knoflook, de geraspte gember en het chilipepertje toe en fruit dit 2 min. mee.
Voeg de baharat en de kurkuma toe en roer dit goed door.
Leg de kip erop.
Voeg de tomatenblokjes, het kaneelstokje, de kruidnagels, de kardemompeulen en de rozijnen toe (de rozijnen maken het lekker zoet; als je er niet van houdt, laat je ze lekker weg).
Voeg de kippenbouillon toe, verwarm het geheel en laat het 45-60 min. zachtjes sudderen op een laag vuur met de deksel op de pan (drumsticks ca. 35 min.; de bouten ca. 50 min.).
Verwijder het kaneelstokje en liefst ook de kruidnagels en kardemom.
Verwijder de kip en hou die warm onder aluminiumfolie.
Voeg de rijst toe en kook die 10-12 min. zachtjes mee. (de rijst heeft op deze manier echter wat meer garingstijd nodig dan normaal; proef tussentijds even).
Voeg nog wat water toe als het geheel te droog is om de rijst goed in te kunnen koken, uiteindelijk moet de rijst wel alle vocht hebben geabsorbeerd).
Leg de kip op de rijst als de rijst gaar is en verwarm het nog een paar min. met de deksel op de pan.
Voeg peterselie en/of koriander toe en serveer meteen: rijst onderop een schaal of de borden, kip erop.
Besprenkel de kip vlak voor het serveren wat rozenwater voor een extra Arabisch tintje en strooi het geroosterd amandelschaafsel erover uit.

Tips:

- Gebruik voor de gemengde kip b.v. drumsticks en kippendijen met vel of kippenbouten; gebruik geen kipfilet, die wordt te droog.
- Gebruik i.p.v. roma-tomaten en klein blikje tomatenblokjes (200 g).
- In plaats van het chilipepertje kan ok een groen jalapeñopepertje worden gebruikt.
- Gebruik i.p.v. 3 kruidnagelen 1 tl kruidnagelpoeder.
- Gebruik i.p.v. de kardemompeulen 1 tl kardemonpoeder.

Ingrediënten (vervolg)

- peper, versgemalen
1 pepertje, chili-, groen, zonder zaadlijsten en gesnipperd
- peterselie, platte en/of koriander, grof gehakt
400 g rijst, basmatirijst
2 el rozijnen
1 tl sumac
2 tomaten, roma-, in blokjes
1 ui, grote, gesnipperd
1 el water, rozen-
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Mini-tortilla’s met krokante kip en mangochutney.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Hello Fresh

Ingrediënten

2 appels
4 tl azijn, balsamico, witte
4 kipfilets
400 g kool, witte en wortel
- kruiden, Mediterrane
80 g mangochutney
2 el olie, olijf-, extra vierge
240 ml olie, zonne-bloem-
50 g paneermeel (Panko)
4 tl paprikapoeder
- peper, versgemalen, naar smaak
2 tomaten
12 tortilla's, mini-
1 ui
200 g yoghurt, volle
- zout, naar smaak

Voorbereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Kruid de kip met Mediterrane kruiden.
Snijd de kipfilet in gelijke stukken van ca. 3 cm.
Meng in een kom de kipfilet met 1/3 van de yoghurt, 4 tl paprikapoeder, peper en zout naar smaak.

Bereiding toppings.

Meng in een kleine kom de mangochutney met 1/3 van de yoghurt, peper en zout naar smaak.
Snijd de tomaat in blokjes.
Snipper de ui.
Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in blokjes.

Kip bakken.

Voeg de panko toe aan een diep bord.
Wentel de kip door de paneermeel en zorg dat de kip volledig is bedekt.
Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op een hoog vuur.
Zorg dat de olie goed heet is en bak de kip 2-3 min. per kant, of tot het korstje goudbruin kleurt.
Laat de kip uitlekken op keukenpapier.

Bereiding salade.

Meng ondertussen in een andere kom de witte kool en de wortel met de appel, de ui, de overige yoghurt en 2 el extra vierge olijfolie en 4 tl witte balsamicoazijn.
Breng de salade op smaak met versgemalen peper en zout.

Verwarmen mini-totilla’s.

Verpak de mini-tortilla’s in aluminiumfolie en verwarm ze 3-4 min. in de oven.

Serveren.

Verdeel de salade samen met de tomaten over de tortilla’s en leg de kipstukjes erop.
Garneer de tortilla’s met de mangochutney.

Tips:

- **I.p.v. de tortilla’s in de oven te verwarmen, kun je er ook voor kiezen om ze 1-2 min. in een koekenpan te bakken.**
- **De ui gaat rauw door de salade. Houd je niet van rauwe ui? Bak de ui dan 2-3 min. met wat olie in een koekenpan.**

Bereidingstijd: 25-35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 3648
Energie kcal: 872
Eiwit: 35 g
Koolhydraten: 77 g
w/v suikers: 23,2 g
Natrium: - mg
Vet: 45 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 7 g
Vezels: 9 g
Groente: - g
Zout: 2,1 g

Opgevouwen kip (airfryer).

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: EetNieuws.nl

Ingrediënten

1 kip, verse

Voor de Aziatische marinade:

2 cm gember, verse, geschild en geraspt
2 tn knoflook, geperst
1 tl olie, sesam-
1 el olie, zonnebloem-
1 snf peper, cayenne-
2 tl saus, hoisin-
1 el saus, soja (of ketjap)
2 tl sherry (of Shaoxing wijn)

Bereiding.

Vlinder de kip (zie onder; bewaar het elastiekje waarmee de pootjes zaten opgebonden).
Meng alle ingrediënten voor de marinade in een kommetje en smeer de kip er royaal mee in. Laat de marinade een uurtje intrekken.
Leg de kip met de filets omhoog op een snijplank.
Schik de poten langs het lijfje zodat je een rechthoekige kip krijgt.
Bind het elastiekje om de kip heen om de poten tegen de zijkant van de filets gedrukt te houden.
Verwarm de Airfryer voor op 190°C.
Bak de kip 14 min. op 190°C met de kipfilets naar boven.
Verlaag de temperatuur naar 160°C en bak de kip nog 20 min.
Haal de kip uit de Airfryer en leg hem op een schaal.
Verdeel de kip nu in 4 stukken (snijd beide kipfilets eraf en daarna beide poten; de vleugeltjes zijn lekker voor mensen die van kluiven houden).

Vlinderen van de kip:

Koop een hele kip en verwijdert het elastiekje (bewaren).
Leg de kip met haar rug naar boven (en de kipfilets naar onder).
Knip met een stevige schaar de ruggengraat aan beide kanten los van boven naar onder of andersom.
De ruggengraat kun je weggooien.
De kip die je overhoudt, is makkelijk in de gewenste vorm te brengen.

Tip:

Shaoxing wijn is een Chinese kookwijn verkrijgbaar bij de toko.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pane Con Noci met kruidige kippenlevertjesmousse.

Menugang: Voorgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

1 el kappertjes
1 tl kruidenbouillon-poeder
250 g kippenlevertjes
1 el olie, olijf-
220 g Pane Con Noci, voorgebakken
- peper
10 tl selderij
1 sjalotje
12 walnoten
5 el wijn, witte, droge
- zout

Bereiding.

Snijd de kippenlevertjes klein.
Pel het sjalotje.
Snipper het sjalotje.
Hak de selderij fijn.
Verhit de olie in een pan.
Bak de kippenlevertjes, sjalotje en selderij al omscheppend ± 2 min.
Voeg de wijn, kappertjes en bouillonpoeder toe aan de kippenlevertjes.
Laat de kippenlevertjes onafgedekt ± 8 min. zachtjes koken (tot de wijn is verdampt).
Verwarm de grill op de hoogste stand voor.
Pureer in een keukenmachine het kippenlevertjesmengsel.
Breng het kippenlevertjesmengsel op smaak met zout en peper.
Snijd de Pane Con Noci in 12 plakjes.
Rooster de plakjes brood in ± 3 min. ± 10 cm op het rooster onder de grill goudbruin (keer ze halverwege om).
Besmeer de plakjes notenbrood dik met levermousse.
Garneer de levermousse met walnoten.

Info:

Pane Con Noci = Italiaans notenbrood

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Paprikás csirke - paprikakip I.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Hongaarse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Culinaire kalender

Ingrediënten:

1½ tl bloem
2 kippenbouten
1 tl paprikapoeder (edelzoet of iets scherper)
2 paprika's, punt-, rode, in repen
- reuzel of boter
2 dl room, zure
1 tomaat, ontveld, zonder zaad, in stukken
1 ui, fijngesnipperd
- zout

Bereidingstijd: 50 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Braad de kip en de ui aan in de reuzel of boter.
Fruit daarna de paprikapoeder heel even mee.
Voeg dan de tomaat, de rode paprika en een snuf zout toe en smoor alles met de deksel op de pan op een laag vuur in 30 min. gaar.
Roer de bloem door de zure room en voeg het bij de saus.
Laat het onafgedekt op een iets hoger vuur inkoken tot sausdikte.

Tip:

Als je de chique restaurantversie van het gerecht mooi vindt, wrijf je de saus door een zeef, anders laat je huiselijk de stukken paprika zitten.

Pikante kippensoep met taugé.

Menugang: Hoofd-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Boodschappen.nl, Coöp

Ingrediënten

4 drumsticks
1 cm gember, verse, geschild
2 tn knoflook, geplet
200 g mie, eier-, Chinese
- peper, versgemalen
½ peper, rode
200 g taugé, afgespoeld
6 uitjes, lente-of bos-
- zout

Bereidingstijd: 90 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 390
Eiwit: 25 g
Koolhydraten: 56 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: 0,8 g

Voorbereiding.

Spoel de drumsticks onder koud water af en leg ze in een soeppan.
Voeg 1 l koud water, 2 bosuitjes, de knoflook, gember, rode peper en 1 tl zout toe.
Breng dit aan de kook en laat de bouillon op een lage stand ca. 60 min. trekken (schep daarbij het eventuele schuim eraf).

Bereiding.

Giet de bouillon met de kip door een fijne zeef en vang de bouillon op in een schone pan.
Laat de kip afkoelen en pluk het vlees van het bot.
Snijd de overige bosui in ringetjes en schep die door de geplukte kip.
Breng dit op smaak met zout en versgemalen peper.
Breng de bouillon weer aan de kook.
Leg de mie in de bouillon en laat die ca. 3 min. wellen op een lage stand.
Roer de mie los met een vork en verdeel die over 4 grote kommen.
Verdeel de taugé en geplukte kip erover en giet er 1 soeplepel kokendhete bouillon op.

Tip:

Houd je niet zo van pikante kippensoep? Neem de rode peper dan al na 10 min. uit de bouillon of laat deze helemaal weg.

Pistolets met kip.

Menugang: Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carola

Ingrediënten

1 bkj alfalfa
1 el bieslook, gehakt
1 el gembersiroop
1 kipfilet, gerookt
1 mango, rijpe, verse
1 el olie, olijf-
½ peper, rode (zonder zaadjes)
4 pistolets
1 bkj tuinkers
1 ui

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de mango.
Snijd het vruchtvlees van de mango in kleine blokjes.
Maak de ui schoon.
Hak de ui fijn.
Hak de peper fijn.
Meng de ui en de peper met de mango.
Schep de gembersiroop en de bieslook door de mango.
Laat de salsa intrekken in de koelkast.
Snijd de kipfilet in dunne plakjes.
Snijd de pistolets open.
Beleg de pistolets ruim met de kipfilet.
Scheper wat salsa op.
Leg wat alfalfa en tuinkers op de salsa.
Klap de pistolets dicht.
Serveer de rest van de salsa er los bij.

Pitabroodje kipschnitzel met honingmosterdsaus.

Menugang: Hoofd-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten:

½ tl honing
1 kipschnitzel
1 tl mayonaise
½ tl mosterd
- peper, versgemalen
1 pitabroodje
2 bld sla
2 pl tomaat
1 el yoghurt
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bereid eerst het pitabroodje volgens de beschrijving op de verpakking.
Bak de kipschnitzel in ca. 5 min. aan beide kanten goudbruin (eerst op een hoog vuur, zodat je een mooi korstje krijgt, daarna op een laag vuur, zodat de schnitzel niet verbrand maar wel mooi gaart).
Maak, terwijl de kipschnitzel op het vuur staat, de saus door de yoghurt, de mayonaise, de honing, de mosterd, een snufje zout en wat versgemalen peper door elkaar te mengen (proef of de saus op smaak is; breng de saus indien nodig verder op smaak).
Snijd het pitabroodje open, leg er 2 blaadjes sla in, de halve plakjes tomaat en de kipschnitzels.
Doe als laatst de saus erover.

Pollo alla diavola.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: *
Bron: Johan Drenth

Ingrediënten

2 tl chilipoeder
2 citroenen
2 kippen (900-1000 g)
2 tn knoflook
1 dl olie, olijf-
- peper, versgemalen
3 tk peterselie
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verdeel de kippen in stukken.
Spoel de kip af en dep ze droog met keukenpapier.
Pel de knoflook en snijd ze in stukjes.
Was de peterselie en hak het fijn.
Pers de citroenen uit.
Roer een marinade van de olie, het citroensap, het chilipoeder, de knoflook en de gehakte peterselie.
Breng de marinade op smaak met zout en peper.
Laat de kipstukken in de koelkast ± 1 uur marineren en rooster ze dan in ± 30 min. op de barbecue gaar.
Bestrijk ze regelmatig met de marinade.
Garneer de kip met peterselie en een schijfje citroen.

Pollo tonnato - kip met tonijnsaus en krieltjes.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Libelle

Ingrediënten

1 scht azijn
2 kipfilets
700 g krieltjes
2 tl mosterd
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
2 el peterselie, blad-, fijngesnipperd
1 sjalot
60 g sla, veld-
200 g tomaten, kers-
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Spoel de krieltjes af en kook ze in ca. 12 min. gaar in lichtgezouten water.
Spoel de kerstomaten af en leg ze in een ovenschaal.
Bedruppel met olijfolie en kruid ze met peper en zout.
Gaar ze 15 min. in de oven.
Kruid de kipfilets met peper en zout en bak ze goudbruin en gaar in olijfolie.

Maak de saus.
Laat de tonijn en kappertjes uitlekken.
Mix de mayonaise glad met de yoghurt, de tonijn, de ansjovisfilets, de kappertjes en het citroensap.
Breng de saus op smaak met peper.

Pel en snipper de sjalot.
Meng een scheutje olijfolie met de azijn, de mosterd, de sjalot en de peterselie tot een dressing.
Giet de krieltjes af en meng er de dressing door.
Spoel de veldsla.
Snijd de gebakken kipfilet in plakken.
Serveer ze met de krieltjes, de veldsla, de kers-tomaten en de tonnatosaus.

Ingrediënten (vervolg):

Voor de tonijnsaus:

3 ansjovisfilets, zoute
50 g kappertjes
2 el mayonaise
- peper, versgemalen
1 el sap, citroen-
200 g tonijn, in eigen nat
3 el yoghurt

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Poulet au porto - kip met port.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta, Les Gourmandises des poupées russes

Ingrediënten

3 el amandelpoeder
100 g boter
300 g champignons
½ citroen
1 gls cognac
1 ei
2 haantjes, kleine
- paprika
- peper, cayenne-
- peper, versgemalen
2 dl port
2 dl room, slag-
4 sjalotjes
- zout

Bereiding.

Snijd de haantjes doormidden en haal de kleine botjes weg.
Bestrooi de haantjes met zout en versgemalen peper.
Schil de sjalotjes en hak ze fijn.
Maak de champignons schoon, hak 100 g fijn en snijd de rest in plakjes.
Pers de citroen uit en besprenkel de gehakte champignons met wat citroensap.
Doe evenzo met de champignonplakjes.
Smelt 80 g boter in een pan.
Leg, als deze gesmolten is, de haantjes erin.
Laat ze op een zacht vuur gedurende 30 min. bakken.
Schenk er in die tijd drie-vier keer 1 el port over.
De haantjes mogen nauwelijks bruinen.
Flambeer ze met de cognac.
Voeg de gehakte champignons en de amandelpoeder toe.
Bestrooi het geheel met zout, versgemalen peper, cayennepeper en paprikapoeder.
Sluit de pan en laat het geheel 12 min. zachtjes koken.
Bak ondertussen de rest van de champignons in de rest van de boter.
Bestrooi ze met zout en versgemalen peper.
Meng de dooier, een beetje citroensap en de rest van de port erdoor met de garde.
Laat de haantjes uitlekken en leg ze op een voorverwarmde schaal.
Leg de champignons eromheen.
Zet het braadvocht weer op een zacht vuur en voeg er het roommengsel bij.
Meng het snel en laat het even indikken.
Schenk de saus over de haantjes.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Rode currysoep met gyozas en pulled chicken.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: MantelKRACHT

Ingrediënten

800 ml bouillon, kippen-
3 cm gember, fijn-gesneden
16 gyoza's
2 kipfilets
2 tn knoflook, fijn-gesneden
1 hv koriander, verse
300 ml melk, kokos-
- olie, Crispy Chili
- olie, (neutrale)
3 st paksoi (baby)
2-3 el pasta, curry-, rode
1 hv pinda's, grofgehakt
2 sjalotten, gesnipperd

Bereiding.

Verhit olie in een pan met dikke bodem en bak de sjalotten kort aan. Voeg de gember en knoflook toe en bak die mee.
Voeg de currypasta toe en bak het kort aan totdat deze begint te geuren.
Voeg de kippenbouillon toe samen met de kipfilet en laat het op een laag vuur minstens 25 min. koken.
Verwijder vervolgens de kip uit de pan en pluk deze met twee vorken uit elkaar.
Voeg de kip weer toe aan de soep, samen met de kokosmelk en verwarm het geheel door.
Haal de paksoi los van de krop en grill die enkele minuten aan beide kanten op een hoog vuur.
Voeg ondertussen de gyoza's toe aan de soep en verwarm de soep totdat deze verwarmd zijn.
Verdeel de soep over de borden samen met de paksoi en garneer ze met de gehakte pinda's, de verse koriander en enkele druppels chili-olie.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Salade met gerookte kipfilet en aardbeien I.

Menugang: Brunch-, lunchgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: **
Bron:
Mascha Hoogeboom

Ingrediënten

1 ds aardbeien
1 kipfilet, dubbele, gerookte
1 krp sla, ijsberg- (kleine)
- stokbrood, vers
1 bk tuinkers
2 uitjes, bos-
- zonnebloempitten, geroosterde

Voor de dressing:

- citroensap
- peper
1½ dl room, zure
- zout

Bereiding.

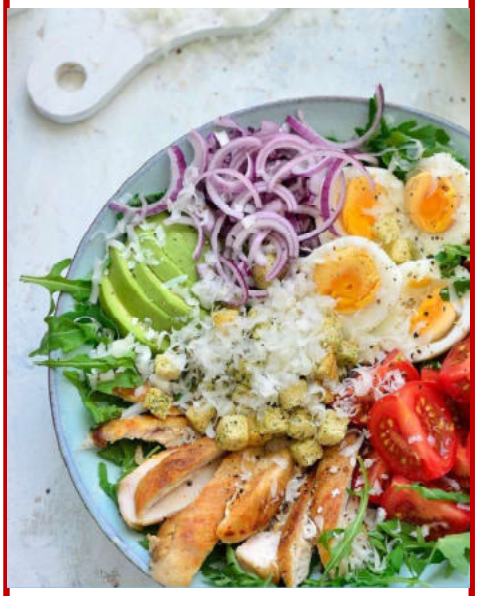
Snijd de kipfilet in blokjes.
Snijd de aardbeien in vieren.
Snijd de bosuitjes in ringetjes.
Snijd de ijsbergsla in reepjes.
Roer de zure room in een grote kom los met wat citroensap.
Breng de room op smaak met peper en zout.
Meng de gesneden ingrediënten door de room.
Knip de tuinkers fijn.
Meng ook de tuinkers door de salade.
Verdeel de salade over vier borden.
Bestrooi de borden met de zonnebloempitten.
Serveer stokbrood bij de salade.

Tip:

Tegenwoordig kun je vrij veel producten gerookt kopen, zoals bijvoorbeeld makreel, paling, tofu, worst en kip.
Maar ik vind het nog het lekkerst om producten zelf te roken en dat kan ook vrij gemakkelijk.
Als je in je keukenkastje een groot cakeblik, aluminiumfolie en een roostertje hebt staan, dan hoef je alleen nog maar rookmot te kopen en kun je aan de slag.
Strooi wat rookmot op de bodem van het blik, leg hierop wat aluminiumfolie en zet het roostertje erop.
Leg het product dat je wilt roken op het rooster en dek het blik met folie af.
Zet het blik op halfhoog vuur, draai het gas, zodra er rookontwikkeling ontstaat naar de laagste stand en laat het product in circa 30 min. zachtjes garen.

Bereidingstijd: 20-30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Salade met kip en avocadodressing.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Aan Jeanne 's keukentafel, Njam!, Virginie Schoelinck

Ingrediënten

Voor de avocado-dressing:

1 avocado, rijpe
1 tn knoflook
1 el korianderblaadjes, verse
½ limoen, sap van
- peper, versgemalen
1 el peterselie, verse
4 el yoghurt, Griekse
- zout

Voor de salade:

75 g croutons
2 eieren
- kaas, Parmezaanse
2 kipfilets

Bereiding.

Bereiding avocadodressing:

Doe alle ingrediënten in de blender en mix het tot een gladde dressing.
Breng de dressing op smaak met versgemalen peper en zout.

Bereiding salade:

Verhit een scheutje olijfolie in een pan.
Bak er de kipfilets in aan tot ze gaar en goudbruin gebakken zijn.
Snijd de kipfilets vervolgens in reepjes.
Kook ondertussen de eitjes tot ze hardgekookt zijn.
Snijd de rode ui in halve ringetjes.
Halveer de kerstomaatjes.
Verdeel de rucola over verschillende bordjes.
Dresseer er de reepjes kip, de croutons, de hardgekookte eitjes, de rode ui en de kerstomaatjes bovenop.

Serveren:

Rasp er tot slot wat Parmezaanse kaas over.
Serveer de salade samen met de avocado-dressing.

Ingrediënten (vervolg):

- olie, olijf-
200 g rucola
200 g tomaatjes, kers-
1 ui, rode

Bereidingstijd: 20-30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Sambal goreng telor II.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

6 eieren, witte
2 tn knoflook
400 ml kokosmelk
1 tl laos, gemalen
1 laurierblad
1 el olie, zonnebloem-
½ el sambal oelek
1 stl sereh, koelverse
1 tl suiker, kristal-
70 g tomatenpuree (blikje)
1 ui, middelgrote

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 220
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 5 g
w/v suikers: 4 g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 13 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0,4 g

Bereiding.

Breng een pan water aan de kook.
Voeg als het water kookt de eieren toe en kook ze in 8 min. hard.
Laat ze schrikken onder koud stromend water en pel ze.
Snipper ondertussen de ui en snijd de tenen knoflook fijn.
Kneus de sereh met het snijgedeelte van een mes.
Verwarm de olie in een hapjespan en fruit de ui en de knoflook 2 min. op een middelhoog vuur.
Voeg de sambal, de laos en de tomatenpuree toe en bak het geheel ca. 5 min.
Voeg de suiker, de sereh, het laurierblaadje en de kokosmelk toe en laat het in ca. 5 min. tot een dikke saus inkoken (roer regelmatig).
Voeg de eieren toe aan de saus en stoof het geheel 10 min. op een laag vuur.
Schep de eieren uit de saus en verwijder de sereh en het laurierblad.
Halveer de eieren en leg ze in een schaal en schep de saus erover.

Sesamkip.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Sandstorms-kookboek.nl

Ingrediënten

- kerriepoeder, snufje
300 g kipfilet
- olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
2 el sesamzaad
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de kipfilet in repen.
Bestrooi de kiprepen met zout, versgemalen peper en kerriepoeder.
Haal de kiprepen door het sesamzaad.
Verhit wat zonnebloemolie in een gourmetpannetje.
Bak de kiprepen in ca. 4 min. gaar.

Sinaasappelkippenleverpâté.

Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron:
GratisKookboek.be

Ingrediënten

25 g boter
150 g kippenlevertjes
1 tn knoflook
1 tl kruiden,
Provençaalse
- peper
1 sinaasappel
¼ bk tuinkers
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de sinaasappel dik.
Snijd de partjes tussen de vliezen van de sinaasappel uit.
Vang het sap op.
Smelt de boter in een koekenpan.
Pers de knoflook boven de boter uit.
Voeg de kippenlevertjes toe aan de boter.
Voeg de kruiden toe aan de kippenlevertjes.
Bak de kippenlevertjes in ± 5 min. gaar.
Haal de kippenlevertjes uit de koekenpan.
Doe het sap in de koekenpan.
Breng het sap aan de kook.
Voeg de sap bij de levertjes.
Pureer de levertjes.
Breng de pâté op smaak met peper en zout.
Zet de pâté minstens 1 uur afgedekt in de koelkast.
Schep de pâté op 2 borden.
Garneer de paté met partjes sinaasappel en tuinkers.
Serveer stokbrood bij de pâté.

Spekjes-kippenleversaus.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

100 g champignons
2 el cognac (of 4 el sherry)
2 el crème fraîche
400 g kippenlevertjes
3 el olie
½ pk ossenstaartsoep-poeder, gebonden
- peper, versgemalen
100 g spekblokjes, magere
1 ui
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snipper de ui en snijd de champignons in plakjes.
Verhit de olie en bak de spekjes hierin krokant.
Snijd de kippenlevertjes evt. kleiner en bak ze met de spekjes mee bruin.
Voeg er de ui en de champignons aan toe en bak ze 2 min. op een laag vuur.
Blus het geheel af met de cognac of sherry.
Roer het soeppoeder met ½ l water glad.
Giet het al roerend in de pan en breng het aan de kook.
Laat de saus kort koken en breng het op smaak met de crème fraîche, zout en versgemalen peper.

Tip:

Serveer de saus met macaroni naar keuze en sperziebonen of geef er een groene salade bij.

Sperziebonen met kip en mihoen.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: BrendaKookt.nl

Ingrediënten

400 g bonen, sperzie-
100 g champignons
2 el ketjap, zoete
1 kipfilet
1 tn knoflook
100 g mihoen
- olie, zonnebloem-
1 ui
- uitjes, krokante, om te garneren

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de uiteinden van de sperziebonen en halveer ze.
Kook de sperziebonen 8 min. voor.
Snipper de ui.
Pers de knoflook.
Snijd de kipfilet in blokjes.
Snijd de champignons in ringen.
Fruit de ui met de knoflook in een wok of koekenpan met wat olie.
Voeg de kipblokjes toe en bak dit, al roerend, op een medium vuur tot de kip is dichtgeschroeid.
Voeg de champignons toe en bak nog 5 min. mee.
Bereid de mihoen volgens de aanwijzing op de verpakking.
Voeg de ketjap samen met de sperziebonen toe aan het kipmengsel en verwarm dit nog even mee.
Serveer het sperziebonenmengsel met de mihoen en garneer met krokante uitjes.

Spruitencurry met kip.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Boodschappen.nl, Hoogvliet

Ingrediënten

450 g aardappelblokjes, voorgekookt
2 el currypasta, rode
350 g kipdijfiletreepjes
2 tn knoflook
400 ml melk, kokos-
3 el olie
- peper, versgemalen
500 g spruitjes
2 uitjes, bos-
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 580
Eiwit: 34 g
Koolhydraten: 33 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 36 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 20 g
Vezels: 8 g
Groente: - g
Zout: 1,2 g

Bereiding.

Halveer de spruiten.
Hak de knoflook fijn.
Verhit de olie in een wok en roerbak de spruiten met de aardappelblokjes 5 min., tot ze beginnen te kleuren.
Voeg de kipreepjes en de knoflook toe en bak die 3-4 min. mee, tot de kip gaar is.
Roer de currypasta erdoor en bak die 1 min. mee.
Schenk de kokosmelk in de wok en roer alles door.
Laat de curry nog 5-7 min. garen op een lage stand.
Breng op smaak met zout en versgemalen peper.
Snijd de bosuitjes in ringen.
Bestrooi de curry met de bosui.

Tip:

Lekker met naanbrood.

Surinaams broodje kip kerrie.

Menugang: Lunch-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: SmaakMENUtie.nl

Ingrediënten

1 bouillonblokje (Maggi Kubor)
1 tl gember, gemalen
2 el kerrie, masala- (Nandan)
500 g kipdijfilet
3 tn knoflook
4 el olie, zonnebloem- (1 peper, adjuma)
4 puntjes, Surinaamse
2 sjalotten
- Surinaams zuurgoed

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snipper 1 grote ui (of 2 sjalotten) en snijd 2-3 tn knoflook fijn.
Snijd, optioneel, ook een ½-1 adjuma peper fijn.
Schenk een laagje zonnebloemolie (3-4 el) in de wok en fruit de ui, de knoflook en de peper enkele min. aan op matig vuur (af en toe omscheppen).
Snijd ondertussen 500 g kipdijfilet in hapklare reepjes of stukjes.
Voeg 2 el Massala kerrie samen met 1 verkruimeld Maggi Kubor bouillonblokje en 1 tl gemalen gember toe aan het ui-knoflook-mengsel en meng het geheel, al omscheppend, grondig.
Voeg de gesneden kipdijfilet toe en meng die goed door het geheel.
Doe de deksel op de pan en gaar de kip in 15-20 min. (geregeld even omscheppen).
Rooster de Surinaamse puntjes en vul ze riant met kip kerrie en wat Surinaams zuurgoed.

Suvlaki.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Griekse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Tastyweb.nl

Ingrediënten

3 kipfilets, dubbele
2 uien

T.b.v. marinade:

½ dl citroensap
½ el knoflook, geperst
1 dl olie, olijf-
1 tl oregano
½ dl wijn, rode

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Week satéstokjes gedurende 1 uur in water.
Snijd de kipfilet in blokjes.
Combineer alle ingrediënten voor de marinade.
Houd hiervan een kwart apart om de kip mee te bestrijken tijdens het grillen.
Marineer de kipfilet minstens 3 uur.
Snijd de ui in grote stukken.
Doe de stukken ui om en om met de kip aan satéstokjes.
Grill de stokjes tot de kip gaar is onder regelmatig bestrijken met marinade.

Tip:

Server de souvlaki op rijst of met pitabrood en een Griekse salade.

Szechuan kip.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Chinese
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Tastyweb.nl

Ingrediënten

15 chili's, gedroogd
2 cm gemberwortel
300 g kipfilet
3 tn knoflook
1 el olie
2 el saus, soja-
5 uitjes, lente-

t.b.v. marinade:

3 el azijn, donkere
1 el Chinese wijn òf sherry
½ tl olie, sesam-
- peper, versgemalen
1 el saus, soja-
2 el suiker
1 el water
- zout

Bereiding.

Snijd de lente-uitjes in stukjes van 1 cm.
Rasp de gemberwortel.
Snijd de kipfilet in blokjes.
Meng de marinade-ingrediënten.
Voeg de kip toe.
Laat het mengsel al omscheppend marineren.
Verhit de olie in een wok.
Voeg de knoflook, gember en lente-ui toe.
Roerbak het mengsel gedurende 1 minuut.
Voeg de chili's toe.
Roerbak gedurende 1 minuut.
Voeg de kip toe.
Roerbak tot dat de kip gaar is.
Voeg de sojasaus toe.
Meng het gerecht goed.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Taksuta age - gefrituurde kip.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Japanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Tastyweb.nl

Ingrediënten

50 g bloem
4 kipfilets
1 tn knoflook
1 el mirin òf zoete sherry
- olie
1 mp peper
1 el rijstazijn
3 el sojasaus
2 el suiker
1 mp zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pers de knoflookteen uit.
Vermeng de bloem met de peper en zout.
Snijd de kipfilet in stukjes van 2½ cm.
Vermeng deze met de rest van de ingrediënten (behalve de bloem) in een diepe kom.
Laat de kip 1 uur afgedekt en op een koele plaats marineren.
Roer de kip regelmatig om.
Haal de kip met een schuimspaan uit de marinade.
Wentel de stukjes door de bloem.
Verhit de olie tot 180°C.
Bak de kip in kleine porties in 2-3 min. gaar.
Laat de kip op keukenpapier uitlekken.
Geef er desgewenst extra sojasaus als dipsaus bij.

Thaise kip-kerrie balletjes.

Menugang: Bijgerecht, hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Conimex

Ingrediënten

100 g bamboescheuten, fijngehakte
1 tl djahé
½ tl djinten
400 g gehakt, kippen-
1 el Ketjap Marinade
4 tl kerrie Djawa
1 tl ketoembar
½ tl knoflookpoeder
- peper
1 tl sambal oelek
1 sjalotje, fijngehakt
- zout

- cocktailprikkers
- olie (om te frituren)
1 pt Thaise Roerbaksaus

Bereiding.

Meng alle ingrediënten, behalve de olie en de roerbaksaus, door elkaar en maak er balletjes ter grootte van een walnoot van.
Frituur ze in de hete olie in 5-6 min. lichtbruin en gaar.
Laat ze even uitlekken op absorberend keukenpapier.
Verwarm de roerbaksaus en meng de balletjes door de saus.
Serveer de balletjes warm met cocktailprikkers.

Tip:

Vervang het gehakt eens door blokjes kipfilet.
Wrijf ze in met de kruiden en frituur ze.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Vermouthsaus (voor kipgerechten).

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: 2½ dl
Sterren: **
Bron: Toesy Donskoy

Ingrediënten

½ kp olie, sla-
1/8 tl peper
3½ kp Vermouth, droge
1 tl zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe alle ingrediënten in een glazen schroefdekselpot.
Schud de pot tot alles goed is vermengd.
Zet de pot in de koelkast tot de saus wordt gebruikt.
Schud de pot nogmaals vóór het gebruik.

Wrap met avocado, kip en limoenmayonaise.

Menugang: Brunch-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 avocado
300 g kipfilet, gerookte
4 el mayonaise
- peper, versgemalen
1 el sap, limoen-
85 g sla, veld-
3 tomaten, tros-
4 wraps, tortilla-

Bereiding.

Roer de limoensap door de mayonaise en breng die verder op smaak met versgemalen peper.
Snijd de gerookte kipfilet in reepjes en de avocado in plakjes.
Snijd de tomaten in blokjes.
Verwarm de tortillawraps volgens de aanwijzingen op de verpakking en bestrijk de warme wraps met de limoenmayonaise.
Verdeel er de veldsla, de tomaat, de kip en de avocado over en rol ze op.
Snijd de tortilla's doormidden en serveer.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 430
Eiwit: 22 g
Koolhydraten: 24 g
w/v suikers: 4 g
Natrium: - mg
Vet: 26 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 4 g
Groente: 121 g
Zout: 1,8 g

Wrap met kip-kerriesalade.

Menugang: Hapje, lunchgerecht
Keuken: -
Stuks: 3
Sterren: ***
Bron: The answer is food

Ingrediënten

½ appel
1 tl kerrie
150 g kip, gerookte
1 el mayonaise
3 wraps, kleine

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de appel en de gerookte kip in blokjes.
Meng de kip, de appel, de kerrie en de mayonaise in een schaal.
Vul de wraps met de salade en rol hem op.

Zuid-Franse kipstoofschotel.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Astrid Veltman, Poelier Reedijk, Toprecept.nl

Ingrediënten

2 el boter
250 g champignons, in plakjes
1 kg drumsticks
2 tn knoflook, geperste
750 g krielaardap-peltjes, (voorgekookte)
1 el oregano, gedroogde
2 el oregano, verse, fijn-gesneden
- peper, versgemalen
1 sinaasappel, geschilde, in vieren
2 el tomatenpuree
1 ui, fijngesneden
250 g venkel, in stukjes
2½ dl wijn, witte, droge
- zout

Bereiding.

Wrijf de drumsticks in met zout en versgemalen peper.
Bak ze in de boter, op een hoog vuur in 5-10 min. rondom lichtbruin.
Voeg de ui toe en bak die 2 min. mee.
Voeg de venkel en de champignons toe en bak ook die 2 min. mee.
Voeg de sinaasappel, de knoflook, de tomatenpuree, de wijn en de gedroogde oregano toe.
Breng het mengsel aan de kook en laat het op een laag vuur 20 min. stoven.
Voeg de krieltjes toe en breng de stoofschotel weer aan de kook.
Voeg naar smaak zout en versgemalen peper toe en stoof de krieltjes nog 10-15 min. mee.
Strooi voor het serveren de verse oregano over de stoofschotel.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zuurkool met shoarma.

Menugang: Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Lunchrecepten

Ingrediënten

1 el olie, olijf-
100 g shoarma
200 g zuurkool

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verhit de olijfolie in een pan.
Bak het shoarmavlees rondom lekker bruin en gaar in de olie.
Voeg de zuurkool toe en laat het nog 5 min. stoven.

Zuurkoolschotel met gemarineerde kippendij.

Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: DekaMarkt,
Eatertainment

Ingrediënten

600 g aardappelwedges
2 el honing
360 g kippendijfilets
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
3 tk peterselie, krul-
2 el saus, soja-
2 uien, rode
- zout
500 g zuurkool

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: 15 min.
Wachttijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd de kippendij in stukken van 3 cm en meng deze met de honing en de sojasaus.
Breng de kip op smaak met versgemalen peper en zout.
Marineer de kip 15 min. in de koelkast.
Pel en snijd ondertussen de rode ui in parten.
Verhit een pan met de helft van de olijfolie en bak de kippendij in 6 min. goudbruin.
Verdeel de zuurkool, de aardappelwedges, de rode ui en de overige olijfolie in een ovenschaal.
Verdeel hier de kippendij met het bakvocht over.
Breng het geheel nogmaals op smaak met peper en zout.
Plaats de ovenschaal 15 min. in de oven tot de kip gaar is en de zuurkool begint te kleuren.
Snijd ondertussen de peterselie grof.
Haal de zuurkoolschotel uit de oven en garneer die met de peterselie.

Zuurkoolstamppot met romige kipfilet.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: AllerHande

Ingrediënten

1 zk aardappelpuree in deelblokjes (diepvries, 750 g)
25 g boter
125 ml crème fraîche
350 g kipfiletblokjes
1 paprika, rode, in stukjes
- peper
2 uien, gesnipperd
- zout
500 g zuurkool

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de zuurkool met 4 - 5 el water in 25 min. zachtjes gaar.
Verwarm de puree volgens gebruiksaanwijzing.
Verhit de boter in een koekenpan.
Fruit de ui in de koekenpan.
Schep de paprika erdoor.
Bak de paprika nog 5 min. mee.
Schep de kip erbij.
Bak de kip in 5 min. rondom bruin.
Roer de crème fraîche erdoor.
Verwarm de crème fraîche zachtjes mee.
Breng het mengsel op smaak met zout en peper.
Roer de zuurkool en aardappelpuree door elkaar.
Verdeel de zuurkoolstamppot over 4 borden.
Schep de kipfilet met saus erover.

Wijntip:

Riesling Kabinet Trocken

Zwartzuur van kip.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Indische
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 el aardappelzetmeel
3 el azijn
1 kaneelstokje
1,2 kg kip, braad-
2 el ketjap manis
3 kruidnagels
1 tl nootmuskaat
2 el olie, olijf-
1 snf peper, zwarte
2 ui, rode
300 ml wijn, rode
1 snf zout

Bereiding.

Verdeel de kip in stukken en wrijf ze rondom in met nootmuskaat, zout en peper.
Pel de uien en snijd ze fijn.
Verhit een wok op een hoog vuur en doe de olie erin.
Bak de stukken kip op een halfhoog vuur rondom bruin, schep ze uit de pan en laat ze uitlekken.
Fruit de uien in de achtergebleven olie goudbruin, bak de kruidnagels en het kaneelstokje even mee en voeg de wijn, de ketjap en een scheutje azijn toe.
Breng het geheel aan de kook.
Leg de stukken kip in de saus en laat ze op een laag vuur in 30-40 min. gaar stoven.
Breng de saus zo nodig op smaak met nog wat azijn (zwartzuur moet zoetzuur smaken) en bind haar met wat met water aangemengd aardappelmeel.

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gebruikte afkortingen.

v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgls	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= ½ kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje

v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbl	Miniblikje
ms	Maatschepje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl