# Gevogelterecepten III v5.7

# Inhoudsopgave.


Aardappelsalade met kip en dille. ....4
Aardappel-kip-sperziebonenschotel (skottelbraai). ....5
Abon ajam II - gekruide gerafelde kip. ....6
Andijviestamppot met kip. ....7
Baskisch kipstoofpotje. ....8
BBQ chicken caesar salad. ....9
BBQ-rooster. ....10
Bebek semoer - eend in gekruide saus. ....11
Bloemkoolsoep met gerookte eendenborst. ....12
Boliviaanse picante de pollo. ....13
Boko boko harees. ....14
Döner kip. ....16
Doritos® loaded kip kerrie. ....17
Éénpansgerecht met kip. ....18
IJsbergslawrap met gerookte kip of gerookte zalm. ....19
Ganzenleverboter. ....20
Geurig gebraden kip. ....21
Groninger eierballen met kippendijragout. ....22
Kalkoenrolletjes met sperziebonen. ....23
Kip centrifuge. ....24
Kip champignons ragout/twist (slowcooker). ....25
Kip met recado. ....26
Kip uit de oven. ....27
Kip-kerrie in romige saus met sperziebonen en rijst. ....28
Kipcocktail I. ....29
Kipcocktail III. ....30
Kipcocktail met tonijnsaus. ....31
Kippendijsalade met ei. ....32
Kippie uit de oven. ....33
Kipschnitzel. ....34
Kruidige kippensoep. ....35
Kruidige lentesalade met gerookte kip. ....36
Kuku wa kupakai. ....37
Kwartelragoutje. ....38
Loempia's met panang kip. ....39
Meergranenbroodsandwiches met gerookte kip en eiersalade. ....40
Mihoen met kip en asperges. ....41
Murgh kebab - gekruide kippenpoten. ....42
Nasi goreng met kip en champignons. ....43
Ouderwetse kippensoep. ....44
Ovenschotel van spruitjes, rode ui en kip piri piri. ....45
Patrijs met olijven en cantharellen. ....46
Phô met kip. ....47
Pindasoep met kip. ....48
Pittige knoflookkip. ....49
Puffhapjes met kip. ....50
Risotto met kip en paddenstoelen. ....51
Smokey barbecue wings. ....52
Stoofpotje van winterpeen, linzen en kip. ....53
Surinaamse bami met paksoi en kip. ....54
Teriyaki-kipburger. ....55
Tsebhi dorho - pittig stoofgerecht met kippenpoten. ....56
Wrap met kip en pesto. ....57
Witlofsalade met koude kiprollade. ....58
Wrap met kiphaasjes en pesto. ....59
Wrappers met gerookte kip. ....60
Zuurkoolschotel met kip. ....61
Gebruikte afkortingen. ....62

# Aardappelsalade met kip en dille.

**Menugang: Lunch-gerecht**
**Keuken: -**
**Personen: 4**
**Sterren: ***
**Bron: Veronica**

**Ingrediënten**

**3 el azijn, wijn-, witte**
**4 aardappelen, in kleine blokjes**
**15 g dille, verse, fijngesneden**
**200 g kipfilet, gerookte, in blokjes**
**4 el melk**
**2 tl mieriks wortel (potje)**
**4 el olie, olijf-**
**- peper**
**8 radijsjes, in plakjes**
**125 ml room, zure**
**75 g sla, veld-**
**4 tomaten**
**8 uitjes, bos-, in ringetjes**
**- zout**

**Bereiding.**

**Kook de aardappelen in 10 min. beetgaar.**
**Spoel de aardappelen af.**
**Ontvel de tomaten.**
**Snijd de tomaten in vieren.**
**Verwijder de pitjes uit de tomaten.**
**Snijd het vruchtvlees van de tomaten in blokjes.**
**Maak een dressing van de azijn, olie, 1 el dille, peper en zout.**
**Schep de aardappelblokjes, tomaat, bosui en kip door de dressing.**
**Maak een saus van de zure room, melk, meriks wortel en de rest van de dille.**
**Bewaar de salade, mieriks wortelsaus, veldsla en radijs tot gebruik in afzonderlijke afsluitbare bakjes.**
**Verdeel de veldsla over 4 borden.**
**Schep de mieriks wortelsaus door de salade.**
**Verdeel de salade op de veldsla over de 4 borden.**
**Garneer de salades met de schijfjes radijs.**

**Bereidingstijd: 15 min.**
**Grill-/oventijd: - min.**
**Wachttijd: - min.**
**Calcium: - mg**
**Energie kJ: -**
**Energie kcal: 375**
**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**

# Aardappel-kip-sperziebonenschotel (skottelbraai).

**Menugang: Hoofd-gerecht**
**Keuken: -**
**Personen: 3-4**
**Sterren: ***
**Bron: Skottelbraairecepten**

---

**Ingrediënten**

**- aardappeltjes, voorgekookte**
**1 blk bonen, sperzie-**
**- ketjap manis**
**600 g kipfilet**
**- knoflookpoeder**
**2 paprika's**
**- peper, versgemalen**
**2 uien**
**5 wortels**

---

**Voorbereidingstijd: 10 min.**
**Bereidingstijd: 15 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**

**Voorbereiding.**

**Snijd de uien in ringen en de paprika in niet te kleine stukjes.**
**Snijd de wortels in kleine stukjes.**
**Snijd de kip in stukjes en marineer deze in de ketjap met de knoflookpoeder.**
**Laat de kip even in de marinade staan.**

**Bereiding.**

**Bak als eerste de aardappeltjes 5 min. in de braai bakken.**
**Voeg vervolgens de wortel en de paprika toe.**
**Voeg even later de kip en de uien toe en laat het goed doorbakken.**
**Voeg als laatste de sperziebonen en de peper naar eigen smaak toe.**

# Abon ajam II - gekruide gerafelde kip.

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

**Ingrediënten**

1 st asem
½ tl djinten
1 tl ketoembar
1 kip (1000-1200 g)
1 tn knoflook, gesnipperde
6 el olie
2 el uien, gesnipperde
- 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.**

Zet de kip op in een beetje water met zout en de asem.
Laat het vlees heel gaar worden.
Haal het vlees van het bot en trek het met 2 vorken tot rafels.
Wrijf de uien, de knoflook, de ketoembar en de djinten tot een brij.
Laat hierin het vlees enkele uren marineren.
Bak de rafels kip in de olie, die niet te heet mag worden, knappend.
Laat ze dan uitlekken en dien zo warm mogelijk op.

**Bereiding met de magnetron:**

Leg de kip met het stukje asem naast elkaar in een ondiepe magnetronschaal en verwarm de kip afgedekt 18-20 min. op 70%.
Neem het vlees van het bot en rafel het.
Ga verder te werk zoals in het recept beschreven.

# Andijviestamppot met kip.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Elisabeth 's kitchen

**Ingrediënten**

**Voor de stamppot:**

3 aardappelen, kruimige, grote
400 g andijvie
1-2 snf nootmuskaat
1 el olie, extra vierge
- peper, versgemalen, naar smaak
- peterselie, verse
1 wortel, kleine
4 el yoghurt

**Voor het vlees:**

½ el Al-Andalus (Euroma)
2 kipfilets
- kookvocht van de aardappelen
2 el olie
2 uien

**Bereiding.**

Breng in een pan water aan de kook voor de aardappelen.
Neem een ruime pan, want je gaat hier uiteindelijk ook de stamppot in maken.
Schil ondertussen de aardappelen.
Was ze schoon en snijd ze in gelijke, kleine stukken.
Doe, zodra het water kookt, de aardappelen in het water.
Zet, wanneer het water weer kookt, de kookwekker op 12 min.
Schil de wortel, verwijder de onder- en bovenkant en snijd ze in net zo grote stukken als de aardappelen.
Doe ze in de pan bij de aardappelen.
Verhit de olie in een koekenpan.
Pel en snipper de uien en doe die in de olie.
Laat de ui op getemperde hittebron fruiten.
Snijd de kipfilet in stukken en bestrooi met de Al-Andalus specerijen. Meng het geheel goed door elkaar en doe het bij de ui in de pan.
Laat de kip, al omscheppend, gaar en bruinbakken.
Giet de aardappelen af, maar gooi het kookvocht niet weg (het kookvocht gebruik je om het vlees af te blussen; dit wordt dan een heerlijke jus).
Stamp de aardappelen fijn.
Roer beetje bij beetje de andijvie door de gestampte aardappelen.
Voeg, als alle andijvie met de aardappelen is gemengd, de yoghurt en de olie toe.
Roer het geheel nog eens goed door.
Breng de stamppot op smaak met de peper en de nootmuskaat.
Hak wat verse krulpeterselie fijn.
Verdeel de stamppot over twee borden met daarop de kipfilet met de jus/saus.
Strooi er de fijngehakte peterselie over.

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

# Baskisch kipstoofpotje.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Baskische
Personen: 4-5
Sterren: ***
Bron: LekkerTafelen.nl

**Ingrediënten**

250 ml bouillon, kippen-
½ tl chilivlokken
200 g chorizo, pittige
500 g kip(dij)filet
2 tn knoflook
- olie, olijf-, om in te bakken
3 paprika's, verschil-lende kleuren
1½ el paprikapoeder, gerookt
1-2 tk peterselie, gehakt
350 g tomaten
2 uien
300 ml wijn, rode
- zout

**Bereiding.**

Ontvel de chorizo en snijd die in stukjes.
Snijd de kip(dij)filet in stukjes.
Snijd de knoflook in heel dunne plakjes.
Snijd de paprika's in reepjes.
Snijd de tomaten in stukjes.
Snijd de uien in ¼ ringen.
Verhit wat olijfolie in een braadpan.
Bak hierin de kip met de chorizo aan.
Voeg, als de kipfilet gaar is, de uien en de knoflook toe.
Bak deze mee tot de uien glazig zijn.
Voeg dan de tomaten en de paprika toe.
Bak ook deze even mee.
Blus het geheel af met de wijn en de bouillon.
Voeg een beetje zout, het gerookte paprikapoeder en de chilivlokken toe.
Breng het aan de kook en laat het, ca. 45 min., op een laag vuurtje, zachtjes stoven.
Haal de laatste 15 min. het deksel van de pan, zodat de saus wat kan inkoken.
Bestrooi het gerecht met wat gehakte peterselie.

**Tips**:

- Serveer het Baskisch kipstoofpotje met rijst.
- Geef er bijv. een groene salade of wat gekookte groente bij.

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

# BBQ chicken caesar salad.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Het antwoord is food

**Ingrediënten**

**T.b.v. de salade:**

8 pl bacon
4 kippendijen
2 little gems

**T.b.v. de kip rub:**

- chilipoeder, naar smaak
½ tl komijn
1 el paprikapoeder, gerookte
1 tl peper, versgemalen
1 el suiker
1 el zout

**T.b.v de dressing:**

20 g ansjovis
1 citroen
3 el kaas, Parmezaanse, geraspte
1 tn knoflook
1 tl mosterd
- peper, versgemalen
2 tl saus, Worcestershire-
5 el yoghurt
- zout

**Bereiding.**

**Bereiding van de kip:**

Verwarm de oven voor op 175°C.
Meng alle ingrediënten voor de kip rub in een schaal en smeer de kip in met deze kruiden.
Leg de kip op een met bakpapier beklede bakplaat en zet hem 30 min. in de oven.

**Bereiding van de croutons:**

Snijd de ciabatta in blokjes.
Doe de blokjes in een schaal en voeg hier de olijfolie en versgemalen peper en zout aan toe.
Schep het even om, zodat elk stukje brood bedekt is.
Leg de croutons naast de kip in de oven.
De croutons hebben 20-25 min. nodig, afhankelijk van de grootte van de blokjes.

**Bereiding van de salade:**

Leg 10 min. voordat de kip en de croutons klaar zijn de bacon in de oven, zodat deze ook knapperig kan worden (evt. kun je de bacon ook in de pan bakken (10 min. op een middellaag vuur).
Pers de knoflook.
Snijd de ansjovis fijn.
Meng de knoflook en de ansjovis met de rest van de ingrediënten voor de dressing in een schaaltje.
Snijd de sla in repen.
Verdeel de sla over2 borden, verdeel hier de croutons, de kip en de bacon overheen. Maak het af met de dressing en serveer meteen.

**Tips:**

- Je kunt de little gems vervangen door 1 krop romaine sla.
- Je kunt de kip rub vervangen door kipkruiden.

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

## BBQ-rooster.

| VLEES | | VOORBEREIDING | GAARHEID | TIJD |
|---|---|---|---|---|
| | kipfilet | evt. marineren | gaar | 15-20 min. |
| | kippendij/-pootjes/-vleugels | evt. marineren | gaar | 25-30 min. |

# Bebek semoer - eend in gekruide saus.

**Menugang: Hoofd-gerecht**
**Keuken: Indonesische**
**Personen: 4**
**Sterren: ***
**Bron: Selamat makan**

**Ingrediënten**

**1 eend, in stukken**
**4 kemiries, fijngestampt**
**2 el ketjap manis**
**2 tl ketoembar**
**2 tn knoflook, fijngehakt**
**4 el olie**
**3 salamblaadjes**
**1 kp santen**
**1 el sap, citroen-**
**1 stj trassi**
**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.**

**Kook de eend in niet teveel water met wat zout halfgaar.**
**Laat de eend uitlekken (de bouillon bewaren).**
**Fruit in 4 el olie de trassi, de knoflook en de uien.**
**Voeg, als de uien bruin zijn, de stukjes eend toe.**
**Zet het vuur laag en doe de rest van de ingrediënten erbij.**
**Voeg ook nog een kopje bouillon toe.**
**Laat alles zachtjes doorkoken tot de saus is gebonden.**

# Bloemkoolsoep met gerookte eendenborst.

**Menugang: Hoofd-, voorgerecht**
**Keuken: -**
**Personen: 4**
**Sterren: ***
**Bron: Jeroen de Pauw, Njam!**

**Ingrediënten**

**2 el amandelschilfers**
**½ bloemkool, in stukken**
**- boter**
**750 ml bouillon**
**100 g eend, gerookte , in plakjes**
**1 el kruidenmix, Midden-Oosterse**
**1 el kurkuma**
**250 ml melk, karne-**
**- olie, arachide-**
**- peper, versgemalen**
**2 sn peperkoek**
**1 sjalot, grof gehakt**
**2-3 tk tijm, verse**
**- zout**

**Bereiding.**

**Smelt een klein klontje boter in een pot op het vuur.**
**Stoof er de sjalot en de bloemkool in aan.**
**Voeg vervolgens de bouillon, de karnemelk en wat verse tijm toe.**
**Laat het geheel zachtjes pruttelen tot de bloemkool gaar is.**
**Snijd de sneetjes peperkoek in kleine blokjes.**
**Bak ze krokant in een klontje boter in een pan.**
**Verwarm 200 ml arachideolie samen met de kurkuma en de Midden-Oosterse kruidenmix in een steelpannetje op het vuur.**
**Rooster de amandelschilfers in een droge pan.**
**Doe de gekookte bloemkool en het kookvocht (zonder de takjes tijm) samen in de blender en mix het tot een gladde, romige soep.**
**Breng de soep op smaak met versgemalen peper en zout.**

**Serveren:**

**Schep de soep in kommetjes.**
**Werk hem af met plakjes gerookte eend, geroosterde amandelschilfers, croutons van peperkoek, een lepeltje van de kruidenolie en verse tijm.**

**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**

# Boliviaanse picante de pollo.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Boliviaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Libelle-Lekker.be

**Ingrediënten**

6 aardappelen
1 bouillonblokje, groente-
750 ml bouillon, kippen-
4 chilipepers, zaadjes verwijderd
300 g erwten
1 el harissa
6 kippendijen
3 tn knoflook
- olie, zonnebloem-
2 tl oregano, gedroogde
1 paprika, rode, in reepjes
2 tl paprikapoeder
- peper, versgemalen
2 el peterselie, fijngehakt
- rijst
2 tomaten, in blokjes
4 uien, gesnipperd
- zout

**Bereiding.**

Kook de aardappelen, met schil, beetgaar in licht gezouten water.
Bak de stukken kip rondom goudbruin in hete olie.
Schep de stukken kip uit de pan.
Bak nu de ui glazig.
Voeg de geperste knoflook, de paprika, de tomaten, de harissa, het paprikapoeder, het verkruimelde bouillonblokje, de oregano en de grofgehakte chilipepers toe.
Laat het 30 min. op een zacht vuur sudderen.
Giet er de kippenbouillon bij en mix het glad.
Doe de stukken kip weer in de pan.
Kruid de kip met versgemalen peper en zout en laat ze 35 min. sudderen.
Voeg de laatste 5 min. de aardappelen en de erwtjes toe.
Werk het gerecht af met de peterselie.
Serveer het gerecht met witte rijst.

**Tip:**

I.p.v. 2 tomaten kan ook 150 g kerstomaten worden gebruikt.

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

# Boko boko harees.

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

**Ingrediënten**

**300 g bulgur**
**2 el ghee**
**4 kardemompeulen, gekneusd**
**4 kipfilets**
**- peper, zwarte**
**2 uien, witte, grote, gesnipperd of geraspt**
**- zout**

**Voor de kurkumasaus:**

**4 kippenlevertjes**
**2 el kurkuma**
**2 el suiker**
**- zout**

**Voor de garnering:**

**1 el ghee**
**2 uien, witte, in ringetjes of partjes**

**Bereiding.**

**Week je bulgur 3 uur in ruim water.**
**Giet het water af en zet de bulgur apart.**
**Attentie!!! Als je bulgur hebt die niet ingeweekt hoeft te worden en die je korter moet koken (b.v. 10 min.), sla dan deze stap over en voeg de bulgur in de volgende stap wat later toe.**
**Voeg in een pan water, de bulgur, zout naar smaak, de gesnipperde uien en kardemompeulen toe.**
**Voeg ook de kipfilets toe.**
**Kook het mengsel ca. 20 min.**
**Attentie!!! De voorgekookte bulgur die je b.v. maar 10 min. hoeft te koken, kun je er dus de laatste 10 min. bij doen.**

**Bereiding van de kurkumasaus:**

**Meng eerst de kurkumapoeder met 100 ml water en kook die 10 min. in een pannetje op een laag vuur onder voortdurend roeren tot je een dikke pasta krijgt.**
**Snijd ondertussen de kippenlevertjes in heel kleine stukjes (sommigen drukken de levertjes ook door een zeef om een fijne substantie te krijgen) en vermeng de fijngesneden kippenlevertjes met wat water (ca. 100 ml), de kurkumapasta, een snuf zout en de suiker.**
**Laat het 10-15 min. zachtjes sudderen (roer het regelmatig door).**

**Haal de kipfilets uit de pan en laat die afkoelen.**
**Snijd de kip in kleine stukjes of trek ze met een vork of je vingers (als een soort 'pulled chicken') uiteen.**
**Verwijder de kardemompeulen (makkelijk, ze drijven bovenop).**
**Voeg de kip weer bij de pan met bulgur.**
**Voeg zwarte peper naar smaak en 2 el ghee toe.**
**Verwarm de pan nog even en roer ondertussen tot het een homogeen mengsel is. Het mengsel moet eruit zien als een dikke pap (is dat nog niet zo, laat het vocht dan nog iets verder inkoken; heb je nog wat meer water nodig, voeg dan nog een klein beetje toe en blijf goed roeren).**
**Zet het vuur uit en laat de bulgur met kip wat afkoelen (tot kamertemperatuur).**
**Fruit de uienringen knapperig/krokant in de overige ghee.**
**Serveer de bulgur en kip met de kurkumasaus en de gebakken uien bovenop.**

**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**

---

# Döner kip.

**Menugang: Hoofd-gerecht**
**Keuken: Turkse**
**Personen: 4**
**Sterren: ***
**Bron: BudgetKoken.eu**

---

**Ingrediënten**

**1 brood, Turks**
**600 g kipfilet**
**20 g kruidenmix, shoarma-**
**3 el olie, olijf-**
**6 el saus, knoflook-**
**- sla, ijsberg-**
**1 ui, grote**
**500 g uien, rode**

---

**Voorb. tijd: 25 min.**
**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.**

**Verwarm de oven voor op 175°C.**
**Snijd de kipfilet in de lengte in dunne plakken en doe ze in een ovenschaal.**
**Voeg de olie en de shoarmakruiden toe, en meng de kruiden met het vlees.**
**Maak de grote ui schoon en halveer hem.**
**Plaats één helft met de snede naar beneden in een ovenschaal.**
**Zet een lange tapasprikker bovenin.**
**Snijd de andere helft van de ui in ringen.**
**Rijg een lap kipfilet bovenop de halve ui aan de tapasprikker (het dunste stuk kip moet aan de tapasprikker, de rest laat je naar beneden hangen).**
**Rijg de andere stukken kip op dezelfde manier aan de prikker en laat ze ook naar beneden hangen.**
**Plaats de ovenschaal in de oven, en bak de kip in ca. 50 min. gaar.**
**Snijd in de tussentijd de ijsbergsla in reepjes, maak de rode uien schoon en snijd deze in halve ringen.**
**Leg, na 25 min. baktijd, de rode uien in de ovenschaal rondom de kip.**
**Snijd het brood in punten, en de kebab in stukken.**
**Doe op iedere punt brood wat kebab, wat reepjes ijsbergsla en rode ui, en knoflooksaus.**

**Tip:**

**Het Turkse brood kun je evt. nog een paar min. in de oven leggen zodat het knapperig wordt.**

# Doritos® loaded kip kerrie.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 3-4
Sterren: ***
Bron: Doritos.nl

**Ingrediënten**

150 g ananas, verse, in stukjes
125 ml crème fraîche
1 zk Doritos® Sweet Chilli Pepper (170 g)
1 jalapeño, fijngesneden
2 el kerriepoeder
200 g kipstukjes (evt. vega)
- olie, olijf-

Bereidingstijd: 15 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 (vega)kipstukjes in een pan met een beetje olijfolie goudbruin.
Voeg de kerriepoeder toe en bak het kort mee.
Roer de crème fraîche erdoor en laat het warm worden tot een romige saus.
Rooster de stukjes ananas met een brander of onder de grill tot ze licht gekarameliseerd zijn.
Verdeel de Doritos® Sweet Chilli Pepper over een schaal.
Schep de warme kip-kerriesaus over de Doritos® Sweet Chilli Pepper en top het af met de stukjes ananas en gesnipperde jalapeño.

**Tip:**

Lekker bij de barbecue.

# Éénpansgerecht met kip.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: BonApetit.nu

**Ingrediënten**

1 el boter
500 ml bouillon
1 courgette, grote, in blokjes
8 drumsticks, gemarineerde
75 g kaas, Parmezaanse, geraspte
3 tn knoflook, geperst
2 el olie, olijf-
200 g paddenstoelen en/of champignons
300 g rijst
200 ml room
2-3 tk tijm, verse
2 uien, gesnipperd
250 ml wijn

**Bereiding.**

Verwarm de boter in een ovenvaste pan en bak de gemarineerde kip rondom bruin.
Haal de kip uit de pan.
Voeg de olijfolie toe aan de pan en fruit de ui, de knoflook en de tijm.
Voeg de courgette en de paddenstoelen toe.
Voeg de rijst toe en bak die bak glazig.
Blus het af met de witte wijn en de bouillon.
Voeg de kippenpoten toe.
Leg deksel op de pan en laat het geheel 20 min. sudderen op een zacht vuur.
Meng de geraspte Parmezaanse kaas en room door de rijst.
Laat het nog eens 10 min. staan op een laag vuur.
Garneer het gerecht tot slot met verse tijm.

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

# IJsbergslawrap met gerookte kip of gerookte zalm.

Menugang: Lunch-gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: ZomerSlank recepten

**Ingrediënten**

½ avocado, in reepjes*
3 pl kipfilet, gerookte**
- rucola, handvol
2 bl sla, ijsberg-, grote
1 tomaat, in blokjes
1 tl vinaigrette, dressing (naar keuze)

* besprenkelt met 1 tl citroensap
**of 50 g zalm, gerookte

**Bereiding.**

Was de blaadjes ijsbergsla en dep ze voorzichtig droog.
Leg ze plat neer en beleg ze met de kipfilet of zalm, tomatenblokjes, avocadoreepjes en rucola.
Laat de onderkant van het slablad vrij.
Sprenkel de vinaigrette of dressing er over heen.
Vouw de onderkant van het slablad omhoog en rol daarna het blad overdwars op.



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

# Ganzenleverboter.

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

---

**Ingrediënten**

**100 g boter, gezouten**
**100 g ganzenlever**
**- peper**
**- tomaatjes, kerst-**
**- tuinkers**
**- zout**

---

**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**

---

**Bereiding.**

**Snijd de ganzenlever in dunne schijfjes.**
**Bestrooi de ganzenlever met peper en zout.**
**Snijd de boter in dunne schijfjes.**
**Leg afwisselend laagjes boter en laagjes ganzenlever in een vorm.**
**Koel het geheel.**
**Snijd de ganzenleverboter voor gebruik in dunne schijfjes.**
**Garneer de ganzenleverboter met tuinkers en kersttomaatjes.**

**Tips:**

**Lekker met Brabants roggebrood.**

# Geurig gebraden kip.

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

**Ingrediënten**

600 g aardappelen, nieuwe, schoon-gemaakt, in vieren
4 tl boter, vloeibare
1 kip, braad- (ca. 1½ kg)
1 bs peterselie
1 tk lavas
5 tk tijm
1 ui, kleine, in dikke plakken
1 ui, kleine, in vieren
100 ml water
500 g worteltjes, in dikke plakjes
- zout

**Bereiding.**

Verwarm de oven voor op 250°C (hete lucht 230°C).
Spoel de kip af met koud water en dep hem droog.
Roer de boter los met ½ tl zout en wrijf de kip met dit mengsel aan de binnen- en de buitenkant in.
Vul de buikholte van de kip met de stukken ui en de kruiden.
Meng in een licht ingevette braadslee de aardappelen, de worteltjes en de in plakken gesneden ui door elkaar.
Breng het op smaak met wat zout en voeg het water toe.
Leg de braadkip met de borstzijde naar beneden op het aardappel-groentemengsel.
Zet de braadslee ca. 10 min. in de oven.
Zet de temperatuur lager tot 225°C (hete lucht 200°C).
Braad de kp aan elke kant een kleine 20 min.
Zet de temperatuur weer lager tot 175°C (hete lucht 150°C).
Braad de kip nog eens 45 min. tot het vel lekker krokant is (de kip is gaar als het vocht dat eruit loopt als u er met een scherp mes in prikt, helder van kleur is).
Neem de braadslee uit de oven en doe de kip over op een schaal.
Leg de groenten en aardappelen erbij en serveer.

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

# Groninger eierballen met kippendijragout.

**Menugang: Snack**
**Keuken: -**
**Stuks: 12**
**Sterren: ***
**Bron: EiEiEi.nl**

**Ingrediënten**

**250 g bloem**
**150 g boter, room-**
**15 eieren**
**6 g kerriepoeder**
**420 g kippendij**
**1½ pk meel, paneer-**
**- peper, versgemalen**
**1 l water**
**- 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 12 eieren in een minuut of 6 nét hard.**
**Zet de kippendij met het water op en laat dit 2 uur zachtjes koken.**
**Verwijder het vlees en snijd de kippendij in kleine stukjes.**
**Smelt de boter op een laag vuur en voeg de bloem toe (blijf roeren terwijl de bloem licht gaart).**
**Schenk hier beetje bij beetje de bouillon bij.**
**Blijf bouillon toevoegen en roeren tot de bouillon helemaal is opgenomen en je een stevige, gladde massa hebt (je hoeft niet alle bouillon te gebruiken, het werkt prettiger als de ragout een beetje aan de dikke kant is).**
**Haal de pan van het vuur en voeg de kerrie en versgemalen peper en zout naar smaak toe.**
**Roer het klein gesneden kippenvlees erdoor en laat de ragout afkoelen.**
**Kluts de overgebleven eieren en doe de paneermeel in een diep bord.**
**Pel de gekookte eieren voorzichtig.**
**Roer de ragout nog even door.**
**Pak nu wat ragout in één handpalm – als je een ijsschep gebruikt weet je zeker dat je voor ieder ei evenveel ragout gebruikt – en druk er met je andere hand een ei in.**
**Rol nu voorzichtig om er een mooie bal van te maken en de ragout gelijk om het ei te verdelen.**
**Wentel de eierbal door het paneermeel, daarna door het geklutste ei en dan nog eens door de paneermeel.**
**Frituur de eierballen vervolgens in schone olie met een temperatuur van 175°C-180°C tot ze goudbruin zijn (dit duurt een minuut of 4).**

**Tips:**

- **Je kunt ze ook in de Airfryer frituren: zet deze dan op 180°C en bak ze 6-7 min.**
- **Je kunt de ragout ook een nacht in de koelkast koelen, op deze manier krijgen je eierballen meer smaak en is de ragout makkelijker te verwerken.**
- **De eierballen zijn in de koelkast 3 tot 4 dagen te bewaren.**

# Kalkoenrolletjes met sperziebonen.

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

---

**Ingrediënten**

**4 pl ham, rauwe**
**4 kalkoenfilets (500 g)**
**- peper**
**100 g sperziebonen**
**4 el tomatentapenade**
**- zout**

---

**Bereidingstijd: 20 min.**
**Grill-/oventijd: 15 min.**
**Wachttijd: 30 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.**

**Als je een groot stuk kalkoenfilet hebt, snijd je deze met een schep mes dwars door midden.**
**Leg de kalkoenfilets onder een stuk huishoud-folie en klop ze met een deegroller nog wat platter.**
**Snijd de puntjes van de sperziebonen af en kook ze 3 min. in water.**
**Giet ze daarna af en spoel ze af met koud water.**
**Leg een plakje rauwe ham op een stukje huishoud of aluminiumfolie en leg een kalkoenfilet er op.**
**Besmeer de kalkoenfilet met tapenade en leg een klein hoopje boontjes aan een zijde.**
**Bestrooi met peper en zout.**
**Rol ze strak op en wikkel de folie dicht.**
**Doe dit met alle filetlapjes en leg ze minimaal 20 min. in de koelkast.**
**Verwarm de oven op 180$^0$C.**
**Verwijder vlak voordat je ze gaat bakken de folie en knoop er per rolletje 2 of 3 touwtjes omheen, zodat ze niet uit elkaar vallen tijdens het bakken.**
**Verhit een eetlepel olijfolie in een pan en bak de rolletjes rondom bruin.**
**Leg ze daarna in een ovenschaal en bak ze in 15 min. gaar.**
**Controleer voordat je ze serveert of ze goed gaar/wit zijn van binnen.**

**Tip:**

**Lekker met gebakken aardappeltjes of een aardappelgratin.**

# Kip centrifuge.

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

**Ingrediënten**

4 aardappels, vast-kokende
20 g boter
250 g kipfilet
2 kruidenblokjes, basilicum-tijm (Natur Compagnie)
1 mbl maïs
500 g spinazie
1 tomaat

Bereidingstijd: 15 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 stukjes.
Schil en was de aardappelen en snijd ze in blokjes van 2-3 cm.
Verhit 20 g boter in een wok of hapjespan en roerbak de kip lichtbruin.
Schep de blokjes aardappel door de kip, leg een deksel op de pan en laat de aardappelen in 5-6 min. gaar worden.
Maak de spinazie schoon, laat de maïs uitlekken en snijd de tomaat in blokjes.
Roerbak de aardappelen op een hoog vuur bruin.
Neem de aardappels met de kip uit de pan.
Roerbak de spinazie met de maïs, al omscheppend, in 2-3 min. gaar.
Giet het vrijgekomen vocht af.
Doe de aardappelen met de kip, de stukjes tomaat en de kruidenblokjes bij de spinazie en roerbak alles nog 2 min.
Voeg indien nodig enkele lepels water toe.

# Kip champignons ragout/twist (slowcooker).

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Passie voor koken

**Ingrediënten**

2 el bloem
1 bouillonblokje, kippen-
250 g champignons, kastanje-, in plakjes
250 g champignons, witte, in plakjes
1 el kerriepoeder
250 ml ketjap manis
1 kg kipfilet, in blokjes
2-3 tn knoflook, fijn-gesneden
- olie, om te bakken
- peper, versgemalen
250 ml room, kook-
2 el sambal
1 kbl tomatenpuree
2 uien, rode, gesnipperd
- zout

**Bereiding.**

Doe de kipblokjes met de bloem, wat zout en versgemalen peper in een zipzakje en meng alles goed door elkaar.
Fruit de gesnipperde ui en knoflook in wat olie.
Voeg de sambal, de tomatenpuree en de kerrie toe.
Doe, als alles goed vermengd is, dit op de bodem van de slowcooker (geen slowcooker zet het dan appart in een grote pan).
Doe opnieuw beetje olie in dezelfde pan en bak de kipblokjes tot dat ze een beetje bruinig zijn.
Doe de kip bij het uienmengsel.
Doe de gesneden champignons in de hete pan en bak ze een beetje aan.
Voeg de kookroom, de ketjap en het verkruimelde bouillonblokje toe.
Roer alles even goed door en voeg het toe aan de kip.
Zet je slowcooker 4 uur op low (of je fornuis op laag).
Je kunt het, als alles goed gaar is, nog wat indikken met een papje van bloem en water.

**Tip**:

Voeg evt. wat bosui en zout/peper naar eigen smaak 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 recado.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: Belizaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Vinissima.nl

**Ingrediënten**

**Voor de recado:**

50 ml azijn, wijn-, witte
1-2 tl chilipoeder
5 tn knoflook, gepeld
1 tl kurkumapoeder
1 el olie, olijf-
1 el oregano, gedroogde, Mexicaanse
1 tl paprikapoeder, mild
1½ tl peper, zwarte, versgemalen
1 tl pimentpoeder
1 kpl saffraan, geweekt in 50 ml warm water
100 ml sinaasappelsap, vers
1-2 tl suiker
1 el tomatenpuree
1 ui, witte, in dikke plakken
½-1 el zout

**Voor de kip:**

8 drumsticks (2 p.p.)
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
- recado (zie hierboven)
- zout

**Bereiding.**

**De recado:**

Fruit de ui en de knoflook in een pan met een beetje olijfolie totdat ze zacht en lichtbruin zijn (ca. 10-15 min.).
Voeg de oregano toe en bak die nog 1 min. mee.
Voeg de overige ingrediënten toe en pureer het geheel met een staafmixer of in de blender tot je een mooie pasta hebt (houd even vol met mixen, de pasta wordt vanzelf wat dikker)

**De kip:**

Verwarm de oven voor op 160°C.
Bestrooi de drumsticks met wat zout en versgemalen peper.
Smeer ze daarna in met de recado.
Leg de drumsticks in een ovenschaal en druppel er wat olijfolie over.
Zet ze 45 min. in de oven totdat ze gaar en goudbruin zijn.

**Tips:**

- Serveer de drumsticks met een paar partjes limoen.
- Lekker met rijst en bonen.

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 uit de oven.

**Menugang: Hoofd-gerecht**
**Keuken: -**
**Personen: 1**
**Sterren: ***
**Bron: Diabetes kookboek**

**Ingrediënten**

**2 el dressing, Italiaanse**
**100 g kipfilet**

**Bereidingstijd: - min.**
**Grill-/oventijd: 10-15 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.**

**Marineer de kip 1 nacht in de Italiaanse dressing.**
**Plaats de kip 10-15 min. in een voorverwarmde oven op 180°C.**
**Serveer de kipfilet zoals hij is (de dressing geeft de kip filet voldoende smaak en zorgt ervoor dat de kip mals is).**

# Kip-kerrie in romige saus met sperziebonen en rijst.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Leuke recepten

**Ingrediënten**

200 g ananas, in blokjes
½ blkj bouillon, kippen-
(1 snf chili)
125 ml crème fraîche
1 el kerriepoeder
275 g kip
1 snf komijn
(- maïzena)
- peterselie
150 g rijst
1 el sap, limoen-
200 g sperziebonen
1 ui

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 640
Eiwit: 40 g
Koolhydraten: 70 g
w/v suikers: 15 g
Natrium: - mg
Vet: 20 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 10 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: 2 g

**Bereiding.**

Kook de rijst gaar volgens de beschrijving op de verpakking.
Snipper de ui en snijd de kip in blokjes.
Verhit een beetje olie in een pan en fruit de ui aan.
Voeg de kip toe en bak rondom goudbruin.
Voeg het kerriepoeder en de komijn toe (voor een beetje pit ook een snufje chili).
Voeg 100 ml water toe en het halve blokje kippenbouillon en laat het ca. 10 min. zachtjes pruttelen.
Kook ondertussen de sperziebonen gaar in ca. 14 min.
Roer de crème fraîche door het kipmengsel en laat het iets verder indikken (je kunt ook een beetje maïzena gebruiken om dit te versnellen).
Giet de sperziebonen af en schep ze door het romige kipmengsel.
Voeg als laatste ook de ananas toe.
Proef of de kip-kerrie nog wat peper en zout nodig heeft.
Druppel als laatste wat limoensap over het mengsel.
Serveer de kip-kerrie met de rijst en garneer het met wat peterselie.

# Kipcocktail I.

**Menugang: Voorgerecht**
**Keuken: -**
**Personen: 4**
**Sterren: ****
**Bron: Janneke.nl**

---

**Ingrediënten**

**2 ananasschijven**
**1 appel, zoetzure**
**1 bouillontablet, kippen-**
**- citroensap**
**1 el gembersiroop**
**2 tl kerrie**
**2 kipfilets (enkele)**
**3 el mayonaise**
**- peper**
**- suiker**
**½ l water**
**- ijsbergsla (enkele blaadjes)**
**- 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 het kippenvlees in dobbelsteentjes.**
**Schil de appel.**
**Snijd de appel in dobbelsteentjes.**
**Besprenkel de appelstukjes met citroensap (tegen verkleuren).**
**Snijd de ananasschijven in stukjes.**
**Doe het kippenvlees, appel en ananas in een kom.**
**Roer kerrie en gembersiroop door de mayonaise.**
**Giet het mayonaisemengsel over het kippenmengsel.**
**Laat het kippenmengsel een kwartier staan.**
**Bekleed 4 schaaltjes met blaadjes sla.**
**Schep de kipcocktail op de sla.**
**Geef er evt. geroosterd brood of toast en boter bij.**

# Kipcocktail III.

Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *****
Bron: Jannekes.nl

**Ingrediënten**

2 ananasschijven
1 appel, zoetzure
1 bouillontablet, kippen-
- citroensap
1 el gembersiroop
2 tl kerrie
2 kipfilets (enkele)
3 el mayonaise
- peper
- sla, ijsberg- (enkele blaadjes)
- suiker
½ l water
- 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.**

Breng het water met het bouillontablet aan de kook.
Leg de kipfilet in de bouillon.
Breng de bouillon opnieuw tegen de kook aan.
Laat de kip heel zachtjes in 20 minuten gaar trekken.
Neem de kip uit de bouillon.
Laat de kip afkoelen.
Snijd het kippenvlees in dobbelsteentjes.
Schil de appel.
Snijd de appel in dobbelsteentjes.
Besprenkel de appelstukjes met citroensap (tegen verkleuren).
Snijd de ananasschijven in stukjes.
Doe het kippenvlees, appel en ananas in een kom.
Roer kerrie en gembersiroop door de mayonaise.
Giet het mayonaisemengsel over het kippenmengsel.
Laat het kippenmengsel een kwartier staan.
Bekleed 4 schaaltjes met blaadjes sla.
Schep de kipcocktail op de sla.
Geef er evt. geroosterd brood of toast en boter bij.

# Kipcocktail met tonijnsaus.

**Menugang: Voorgerecht**
**Keuken: -**
**Personen: 4**
**Sterren: ****
**Bron: MijnReceptenboek.nl**

---

**Ingrediënten**

**- blad van de selderijstengels**
**2½ dl bouillon, kippen- (van een tablet)**
**2-3 stgl bleekselderij**
**1 kipfilet**
**1 el mayonaise**
**- peper**
**1 bl tonijn**
**2 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.**

**Kook de kipfilet in de bouillon in ± 10 min. gaar.**
**Laat het vlees dan afkoelen.**
**Snijd het vlees in blokjes of reepjes.**
**Maak de bleekselderij schoon.**
**Snijd de stengels van de bleekselderij in zeer dunne stukjes.**
**Hak de bladselderij fijn.**
**Laat de inhoud van het blikje tonijn uitlekken (vang het vocht op).**
**Verwijder eventuele graten en velletjes van de tonijn.**
**Pureer de vis met iets van het uitgelekte vocht, mayonaise, yoghurt, peper en zout.**
**Vermeng de stukjes kip met de bleekselderij en het fijngemaakte blad.**
**Verdeel de kip over 4 cocktailglazen en schep er de tonijnsaus op.**

# Kippendijsalade met ei.

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

**Ingrediënten**

**4 eieren**
**150 g kikkererwten, uit blik of pot, gekookt**
**4 kippendijfilets, gemarineerde**
**150 g mangoblokjes**
**2 el olie, olijf-**
**- peper, versgemalen**
**170 g radijsjes**
**200 g sla, ijsberg-, melange**
**150 g wortel julienne**
**- zout**

**Bereidingstijd: 15 min.**
**Grill-/oventijd: - min.**
**Wachttijd: - min.**
**Calcium: - mg**
**Energie kJ: 1348,2**
**Energie kcal: 321**
**Eiwit: 26,2 g**
**Koolhydraten: 16,7 g**
**w/v suikers: 8,6 g**
**Natrium: - mg**
**Vet: 15,3 g**
**w/v onverzadigd: - g**
**w/v verzadigd: 5,6 g**
**Vezels: 5,5 g**
**Groente: - g**
**Zout: 0,2 g**

**Bereiding.**

**Snijd het loof van de radijs en snijd de radijs in partjes.**
**Halveer de kippendij.**
**Laat de kikkererwten uitlekken.**
**Kook de eieren in 6 min. op een zacht vuur.**
**Spoel ze af onder koud water.**
**Pel en halveer ze.**
**Verhit ondertussen een pan met de olijfolie en bak de kippendij in 10 min. gaar.**
**Voeg na 5 min. de kikkererwten toe.**
**Meng de radijs met de wortel julienne, de mangoblokjes en de ijsbergsla melange.**
**Verdeel dit over 4 borden met de kippendij en de kikkererwten.**
**Serveer de borden met de eieren en breng ze op smaak met versgemalen peper en zout naar smaak.**

**Tip:**

**Gebruik eens kippendrumsticks in plaats van de gemarineerd kippendij.**

# Kippie uit de oven.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: *****
Bron: Carta-Remie, HorecaStart.com

**Ingrediënten**

2 kg aardappelen, flinke
½ el basilicum, gedroogde
125 g boter, room-
1 tl colorante alimentario of 5 drd saffraan
1 kip, hele
6 tn knoflook, in slices
1/3 cgls olie, olijf-
2 paprika's, rode, grote
1 peper, Spaanse (heel)
6 tk peterselie, grof-gehakt
1 hv pijnboompitten
1 cgls sherry, medium (of manzanilla)
3 tomaten, pommodori-
15 slg peper, zwarte, uit de molen of 15 peperkorrels, op de plank gekneust
- zout, naar smaak

**Bereiding.**

Verwarm de oven voor op 220°C.
Snijd de  aardappelen in grove, dikke friet.
Snijd de kip in 12 technische delen.
Snijd de paprika's in grove stukken.
Snijd de tomaten in stukken.
Meng alle ingrediënten door elkaar
Doe het gerecht daarna in de oven (220°C).
Het garen duurt ca. 1½ uur.
Schenk het gerecht om de 30 min. even af en overgiet het opnieuw met eigen vocht.
Neem, als de kip gaar is, de peper uit het gerecht.

**Tip:**

Serveer het gerecht met een lekker fris komkommerslaatje en een flesje Spaanse rosé.

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

# Kipschnitzel.

**Menugang: Hoofd-gerecht**
**Keuken: -**
**Personen: 1**
**Sterren: ***
**Bron: -**

**Ingrediënten**

**- bloem**
**1 ei**
**90 g kipfilet**
**- kruiden, naar smaak**
**- meel, paneer- (of Panko)**
**2 el olie**
**- peper, versgemalen**
**- 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 2 dunne plakken.**
**Strooi wat zout en peper over de kip heen.**
**Haal de kip met 1 hand door de bloem, het ei en daarna het paneermeel.**
**Zorg dat alles bedekt is met een laagje paneermeel.**
**Verwarm in een koekenpan 2 el olie.**
**Bak de kip aan beide kanten goudbruin in ca. 5 min. (eerst hoog vuur zodat je een mooi korstje krijgt, daarna laag vuur zodat de schnitzel niet verbrand maar wel mooi gaart).**

# Kruidige kippensoep.

Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta, Conimex.nl

**Ingrediënten**

¾ l bouillon, kippen-
1 tl Conimex Kerrie Djawa
1 tl djahé
100 g kipfilet
- olie, wok-
2 el selderij, fijngehakte
1 tl serehpoeder

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 kleine blokjes.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje wokolie toe en roerbak de kipblokjes 3 min.
Bestrooi ze met de kruiden en roerbak ze nog 2 min.
Voeg de bouillon toe, breng het aan de kook en laat de soep 3 min. doorkoken.
Schep de soep in diepe kommen en bestrooi ze met de selderij.

**Tip**:

- Breng de soep evt. verder op smaak met een scheutje ketjap, een scheutje gembersiroop, wat sambal of wat citroensap.
- Vervang de losse kruiden evt. door 3 tl bahmi- of nasikruiden.

# Kruidige lentesalade met gerookte kip.

Menugang: Brunch-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: DekaMarkt

**Ingrediënten**

500 g aardappelen, kriel-
1 citroen
1 courgette
10 g dille
150 g kipfilet, gerookte, getrancheerd
6 el olie, olijf-
20 g peterselie
1 bs radijs
80 g sla, blad-, jonge

**Bereiding.**

Verwarm de oven voor op 220°C.
Kook de krielaardappelen 10 min. in water met zout.
Giet ze af en verdeel ze over een met bakpapier beklede bakplaat.
Druk de aardappelen plat met een vork en besprenkel ze met 3 el olijfolie.
Breng ze op smaak met versgemalen peper en zout.
Bak ze in 20-25 min. goudbruin en knapperig.
Schaaf intussen de courgette en de radijsjes in dunne plakjes.
Pluk de dille van de takjes
Hak de blaadjes van de peterselie grof.
Rasp de schil van de citroen en pers de vrucht uit.
Klop het sap en de rasp van de citroen met de rest van de olie, versgemalen peper en zout tot een dressing.
Snijd de plakjes kip in reepjes.
Verdeel de sla over een schaal en besprenkel die met de helft van de dressing en kruiden.
Verdeel de courgette, de radijs en de kip erover.
Besprenkel het met de rest van de dressing.
Garneer het met de rest van de kruiden en serveer het met de geplette krielaardappelen.

**Tip:**

Lekker met mayonaise.

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 326
Eiwit: 13 g
Koolhydraten: 28 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

# Kuku wa kupakai.

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

**Ingrediënten**

8 st kip, met bot
2 tn knoflook
1 kbs koriander of peterselie
2 laurierblaadjes
400 ml melk, kokos-
- munt
1 paprika, groene
- peper, versgemalen
1 tl peperkorrels zwarte
2 pepers, groene
4 tomaten, grote
2 uien, rode
- zout

**Bereiding.**

Snijd 1 ui in vieren en de groene peper in ringetjes.
Doe de kip met een beetje zout, de stukken ui, de gesneden peper, de peperkorrels en de laurierblaadjes in een pan.
Voeg 300 ml water toe en breng het aan de kook, zet het vuur laag en laat het 20 min. zachtjes koken.
Giet de het kookvocht af en zet het apart.
Snijd de resterende ui in ringen, de paprika in stukjes en de knoflook in plakjes.
Verhit de olie en bak de ui, de knoflook en de paprika zachtjes aan.
Snijd ondertussen de tomaat in blokjes.
Zout en peper de kip en voeg die toe.
Voeg ook de tomaat en het kookvocht toe.
Breng het geheel aan de kook en zet dan het vuur laag.
Laat het geheel 25 min. sudderen.
Voeg de kokosmelk en de koriander toe en laat het nog 10 min. zachtjes koken.
Garneer het gerecht met een handjevol fijngehakte munt.

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

# Kwartelragoutje.

Menugang: Tussen-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ollie Schuiling

**Ingrediënten**

25 g bloem
30 g boter
1¼ dl bouillon, kippen-
2 kwartels
- maïzena
- olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
- peterselie, fijngehakte
4 ragoutbakjes
½ ui
1 ptj vet, ganzen-
-zout

**Bereiding.**

Snijd de kwartelborst in stukjes en bestrooi deze met maïzena.
Bak de kwartelstukjes krokant in waat zonnebloemolie en voeg versgemalen peper en zout toe.
Konfijt de kwartelboutjes in het ganzenvet (een paar uur in de oven op 80˚C).
Maak van de boter met ui en bloem een roux.
Voeg al roerend de kippenbouillon toe.
Voeg de kwartel toe.
Voeg vlak voor het serveren de peterselie en het gekonfijte kwartelboutje 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

# Loempia’s met panang kip.

**Menugang: Bij-, voorgerecht, snack**
**Keuken: Aziatische**
**Personen: 4**
**Sterren: ****
**Bron: Jumbo, Koh Thai**

**Ingrediënten**

**4 tk basilicum**
**3 el curry, panang (Koh Thai)**
**250 g kipdijfilet**
**½ komkommer**
**4 tk koriander**
**165 ml melk, kokos-, romig**
**250 g mihoen**
**1 pk rijstvellen (Koh Thai)**
**4 el saus, chili-, sweet (Koh Thai)**
**50 g wortel, julienne**

**Bereiding.**

**Doe de kokosmelk in een pan en meng er 2 el van de panang curry door.**
**Breng dit aan de kook en leg de kip erin.**
**Laat het net niet koken en gaar de kip in ca. 10 min.**
**Neem de kip eruit, laat hem iets afkoelen en trek of snijd de kip in stukjes.**
**Bereid de mihoen volgens de aanwijzingen op de verpakking.**
**Verhit een koekenpan en bak de resterende panang curry 1 min.**
**Schep de kipstukjes erdoor.**
**Schaaf van de komkommer dunne linten en ris de blaadjes van de koriander en basilicum.**
**Maak de loempia’s een voor een door een rijstvel kort in koud water te leggen.**
**Beleg het vel met komkommer, wortel, kipstukjes, mihoen, koriander en basilicum.**
**Vouw de buitenranden naar binnen en rol hem op.**
**Maak op deze manier alle loempia’s.**
**Serveer de loempia’s met de sweet chili saus.**

**Bereidingstijd: 45 min.**
**Grill-/oventijd: - min.**
**Wachttijd: - min.**
**Calcium: - mg**
**Energie kJ: -**
**Energie kcal: 558**
**Eiwit: 25 g**
**Koolhydraten: 76 g**
**w/v suikers: - g**
**Natrium: - mg**
**Vet: 17 g**
**w/v onverzadigd: - g**
**w/v verzadigd: - g**
**Vezels: - g**
**Groente: - g**
**Zout: - g**

# Meergranenbroodsandwiches met gerookte kip en eiersalade.

**Menugang: Brunch-gerecht**
**Keuken: -**
**Personen: -**
**Sterren: ***
**Bron: MenuOpMaat**

**Ingrediënten**

**10 sn brood, meergranen- (zo vierkant mogelijk)**
**2 eieren**
**1 kipfilet, gerookte, grote**
**3 el mayonaise**
**- peper, versgemalen**
**3 el room, slag-, lobbig geklopt**
**1 ds tuinkers**
**- zout**

**Bereiding.**

**Kook de eieren totdat ze nét hard zijn (8 min. in kokend water met een beetje zout).**
**Laat de eieren schrikken onder de koude kraan, pel ze en snipper ze fijn.**
**Roer een mengseltje van de mayonaise en de slagroom.**
**Schep de eiersnippers erdoorheen.**
**Maak de salade op smaak met wat zout en ruim vers gemalen zwarte peper.**
**Snijd de gerookte kipfilet in zo dun mogelijke plakjes.**
**Snijd de korstjes van het meergranenbrood.**
**Zorg ervoor, dat er mooie vierkante sneetjes ontstaan.**
**Besmeer de sneetjes brood aan één kant met de eiersalade.**
**Beleg 5 sneetjes met kipfilet en tuinkers.**
**Dek af met de andere 5 sneetjes brood.**
**Druk de sandwiches goed aan.**
**Snijd de boterhammetjes diagonaal door.**
**Het snijvlak van de sandwiches blijft mooi "schoon", als je regelmatig het broodmes afveegt met een stukje keukenpapier.**
**Leg de sandwiches op een schaal en dek deze goed af met huishoudfolie.**
**Zet de schaal minimaal een half uur in de koelkast, zodat de sandwiches koud worden.**

**Tips:**

**Je kunt de eiersalade al een dag van tevoren maken. Bewaar hem afgedekt in de koelkast. Ook kun je dan al de kipfilet snijden.**
**Serveer de sandwiches binnen twee uur nadat je ze samengesteld hebt. Anders wordt de tuinkers te slap.**

**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**

# Mihoen met kip en asperges.

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

**Ingrediënten**

**650-750 g asperges, geschild**
**1 el bieslook, Chinese, fijngesneden (platte)**
**400 g borstfilets, kip-, in smalle reepjes**
**1 stj gemberwortel, verse, geschild**
**200 g mihoen**
**3 el olie, zonnebloem- of arachide-**
**- peper, witte, vers-gemalen**
**1 el saus, soja-, Chinese (lichte)**
**½ tl suiker**
**4 uitjes, bos-, in smalle ringetjes**
**2 el wijn, rijst-, Chinese**
**- zout**

**Bereiding.**

***Het gerecht geldt als een voorbeeld van de creativiteit in de Chinese keuken. Een dergelijk gerecht krijg je er namelijk nooit een tweede maal op precies dezelfde wijze bereid voor-gezet. De ene kok gebruikt er namelijk meer asperges en minder gemberwortel of kip voor dan de andere kok dat doet. Soms wordt de kip er vervangen door de filets van stevige zeevis. En dat maakt dat het een geheel ander gerecht is.***

**Bereid de mihoen zoals op de verpakking is aangegeven.**
**Laat de mihoen in een zeef uitlekken.**
**Snijd de asperges in schuine stukjes met een lengte van 4 cm.**
**Snijd de gemberwortel in (vlies)dunne plakjes en vervolgens in uiterst smalle reepjes (draadjes).**
**Verhit de olie in een wok en laat de hete olie even door de pan "walsen".**
**Laat de asperges er 3 min., onder voortdurend omscheppen, in bakken.**
**Strooi er de gemberwortel over en voeg daarna het kippenvlees er in gedeelten aan toe.**
**Laat alles 5 min., onder voortdurend omscheppen, bakken.**
**Strooi de bosuitjes erover en schep alles nog enkele malen om.**
**Voeg de sojasaus en de rijstwijn toe.**
**Strooi er zout, peper en de suiker over.**
**Laat alles hierna nog 2 min., onder voortdurend omscheppen, bakken.**
**Spreid de mihoen er over uit en schep hierna alles nog zolang door elkaar tot de mihoen door en door warm is geworden.**
**Verdeel het gerecht over voor-verwarmde borden.**
**Strooi er tenslotte de Chinese bieslook over.**

**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**

# Murgh kebab - gekruide kippenpoten.

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

**Ingrediënten**

2 kippenbouten, vel verwijderd

**Voor de marinade:**

1 tl chilivlokken
4 tn knoflook, geperst
1 tl korianderpoeder
½ limoen, sap van
2 el olie, zonnebloem-
1 tl paprikapoeder
1 tl tomatenpuree
3 el yoghurt
1 tl zout

**Voor de garnering:**

- korianderblaadjes, verse

**Bereiding.**

Verwarm de oven voor op 160°C.
Meng in een kom alle ingrediënten voor de marinade: de knoflook, de tomatenpuree, de yoghurt, de zonnebloemolie, de chilivlokken, de paprikapoeder, de korianderpoeder, het zout en het limoensap.
Roer de marinade goed door.
Maak met een scherp mes enkele diepe inkepingen in de kippenpoten (dit zorgt ervoor dat de marinade goed intrekt en de kip sneller en gelijkmatiger gaart).
Leg de kippenpoten in een ovenschaal of een ovenbestendige pan.
Verdeel de marinade over de kippenpoten en wrijf het goed in de inkepingen.
Dek de pan af met een deksel of de schaal met aluminiumfolie en zet die in de voorverwarmde oven.
Bak de kip ca. 60 min.
Schep na een uur het vocht dat vrijkomt tijdens het bakken over de kippenpoten heen. Zet de pan daarna met deksel nog 30 min. terug in de oven om verder te garen. Wanneer je een ovenschaal gebruikt kan je deze zonder aluminiumfolie ca. 10 min. onder de grill zetten, zodat je een krokant korstje krijgt.
Haal de kip uit de oven en garneer de poten met verse korianderblaadjes.

**Tip:**

Serveer het gerecht met Afghaanse rijst en een frisse salata of groente naar keuze.

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

# Nasi goreng met kip en champignons.

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

**Ingrediënten**

**100 g bacon of ontbijt-spek**
**300 g borstfilets, kippen-**
**350 g champignons**
**1 tn knoflook, ragfijn gehakt of uitgeperst**
**1 tl olie, sesam-**
**- 3 el olie, zonnebloem- of arachide-**
**- peper, witte, vers-gemalen**
**300 g rijst, droog-kokende**
**2 tl sambal oelek**
**1 tl saus, soja-, Chinese**
**1 ui, grote, gesnipperd**
**6 uitjes, bos-, in smalle ringetjes**
**- zout**

**Bereiding.**

***Gebakken rijst met kip en paddenstoelen behoort tot één van de meest populaire gerechten in de grote steden van China. Bacon of ontbijtspek mag er echter niet in ontbreken.***

**Snijd de kippenborstfilets in kleine blokjes (ca. 1 cm).**
**Snijd de champignons eerst in plakjes en daarna in reepjes.**
**Snijd de bacon of ontbijtspek eerst in dunne plakken en daarna in reepjes.**
**Kook de rijst zoals aangegeven op de verpakking.**
**Voeg zout aan het kookwater toe.**
**Laat de rijst grotendeels afkoelen.**
**Verhit de zonnebloem- of olie in de wok en laat de hete olie even door de pan "walsen".**
**Fruit de ui 3 min.**
**Roer daarna de knoflook en de sambal oelek erdoor.**
**Voeg na 1 min. het kippenvlees, de champignons en de bacon of ontbijtspek toe.**
**Laat alles, onder voortdurend roeren en omscheppen, 5 min. bakken.**
**Strooi er de bosuitjes en wat versgemalen peper over.**
**Spreid de rijst er over uit.**
**Schep alles om tot de rijst door en door warm is geworden.**
**Sprenkel de sojasaus en de sesamolie erover en schep alles nogmaals goed om.**
**Dien het gerecht op in een voorverwarmde schaal.**

**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**

# Ouderwetse kippensoep.

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

**Ingrediënten**

2 stl bleekselderij
1 stj foelie
2 kippenbouten (ca. 800 g)
2 laurierblaadjes
6 peperkorrels, zwarte
- peterselie, verse, fijn-gesneden
1 prei
1 ui
1 hv vermicelli
2 l water
1 winterwortel
- zout

**Bereiding**.

Doe het water met de kippenbouten in een grote pan en breng het aan de kook.
Maak de groentes schoon en snijd ze in stukjes.
Voeg de groentes en de specerijen toe en breng opnieuw aan de kook.
Zet de pan met soep vervolgens op een laag vuurtje.
Laat het zo enkele uren zachtjes pruttelen.
Haal de kippenbouten uit de soep en haal het vlees van de botten.
Trek het vlees in kleinere stukjes en doe het weer terug in de pan.
Voeg nu ook de vermicelli en de peterselie toe en laat de soep nog een kwartiertje pruttelen.

**Tip**:

- Je kunt de soep meteen eten, maar de volgende dag is hij is meestal nog lekkerder.
- Je kunt de soep ook langzaam garen op een vlamverdeler, zo'n zwart, rond plaatje voor op het gasfornuis.

Bereidingstijd: 2½ uur
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

# Ovenschotel van spruitjes, rode ui en kip piri piri.

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

**Ingrediënten**

**800 g aardappels, zoete**
**350 g saucijs, kip-, piri piri**
**8 el olie, olijf-**
**- peper, versgemalen**
**3 el pesto, rosso**
**600 g spruitjes, schoon-gemaakte**
**6 uien, rode**
**- zout**

**Bereiding.**

**Verwarm de oven voor op 200°C.**
**Schil de zoete aardappelen en snijd ze in plakken van 0,5 cm dik.**
**Halveer de spruitjes.**
**Snijd de kipsaucijsjes in 4 gelijke stukken.**
**Snijd de uien aan de bovenkant 4 keer kruislings in, maar niet helemaal door.**
**Verdeel de aardappel, de spruitjes en de kip in een met bakpapier beklede ovenschaal.**
**Zet de uien er met de snijkant naar boven tussen en besprenkel alle groenten met 5 el olijfolie, peper en zout.**
**Rooster het 25 min. in de oven.**
**Schep halverwege alle groenten, behalve de uien om en duw de blaadjes van de uien iets naar buiten zodat een bloem ontstaat.**
**Meng ondertussen de pesto rosso door de rest van de olijfolie.**
**Neem de ovenschaal uit de oven en besprenkel hem met de pesto rosso.**

**Voorb.tijd: - min.**
**Bereidingstijd: - min.**
**Grill-/oventijd: 25 min.**
**Calcium: - mg**
**Energie kJ: -**
**Energie kcal: 671**
**Eiwit: 23 g**
**Koolhydraten: 59 g**
**w/v suikers: - g**
**Natrium: - mg**
**Vet: 35 g**
**w/v verzadigd: 6 g**
**w/v onverzadigd: - g**
**Vezels: - g**
**Groente: - g**
**Zout: - g**

# Patrijs met olijven en cantharellen.

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

**Ingrediënten**

- beurre manié
100 g boter
250 g cantharellen
2 gls madera
100 g olijven, zwarte
½ patrijs (p.p.)
- peper, versgemalen
2 sjalotjes
- zout

**Voor de beurre manié:**

1 el bloem
10 g boter

**Bereiding.**

Zout en peper de patrijzen van binnen en van buiten en braad ze aan alle kanten mooi bruin in 75 g boter.
Blus de jus af met madera en laat de patrijzen in ca. 45 min. gaar stoven.
Maak ondertussen de cantharellen schoon; was ze vele malen totdat al het zand verdwenen is.
Droog ze goed af, daar ze erg veel vocht bevatten.
Fruit de sjalotjes aan in het restant van de boter.
Voeg de cantharellen toe en laat ze onder af en toe roeren in ca. ½ uur aar stoven, terwijl het overtollige vocht verdampt.
Houd de patrijzen, als ze gaar zijn, warm op een voorverwarmde schotel.
Bind de jus met de beurre manié.
Voeg de cantharellen en de olijven toe.
Schik dit hele garnituur - door en door warm - ronde de patrijzen.

**Bereiding beurre manié:**

Meng de boter met de bloem totdat het een balletje vormt.
Voeg kleine stukjes van de beurre manié al roerend toe ann de jus.

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

# Phô met kip.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Vietnamese
Personen: 4
Sterren: **
Bron: AllerHande, Marley Spoon

**Ingrediënten**

1 l bouillon, kippen-
50 g gember, verse
2 kaneelstokjes
3 kardemompeulen
2 kippenpoten
30 g koriander
2 tl korianderzaad
3 kruidnagels
1 limoen
10 g munt
225 g noedels, rijst- (5mm)
2 el olie, arachide-
1 peper, rode
2 el saus, hoisin-
2 el saus, vis-
1 el sriracha
3 st steranijs
250 g taugé
2 uien, middelgrote
2 uien, rode
500 ml water
- zout

**Bereiding.**

Snijd de middelgrote uien met schil in kwarten en de gember in lange plakken.
Verhit de olie in een soeppan met dikke bodem op een hoog vuur.
Bak de ui en de gember goed aan tot ze bruin worden.
Verhit een koekenpan zonder olie of boter en rooster het korianderzaad, de kaneelstokjes, de kardemom, de steranijs en de kruidnagel 3 min. op een middelhoog vuur.
Doe de specerijen met de kippenpoten, ⅔ van de koriander, de bouillon en het water bij de ui en gember in de soeppan.
Laat het met de deksel schuin op de pan 2 uur zachtjes koken (verwijder evt. schuim met een schuimspaan).
Zeef de bouillon boven een pan en houd het warm op een laag vuur.
Laat de kippenpoten afkoelen op een bord.
Voeg de vissaus toe aan de bouillon en breng het evt. op smaak met zout.
Bereid ondertussen de rijstnoedels volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Maak de rode peper schoon en snijd die in ringetjes.
Snijd de rode uien in flinterdunne ringen.
Pluk het vlees van de kip.
Pluk de blaadjes van de munt en van de rest van de koriander.
Snijd de limoen in parten.
Verdeel de noedels en kip over kommen en schenk de hete bouillon erover.
Garneer de kommen met de rode peper, ½ van de ui, munt, koriander en ½ van de taugé.
Serveer de rest van de taugé en ui, de sriracha, hoisinsaus en limoen er apart bij.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 2 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 555
Eiwit: 28 g
Koolhydraten: 61 g
w/v suikers: 8 g
Natrium: 1720 mg
Vet: 21 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: - g

# Pindasoep met kip.

**Menugang: Hoofd-, voorgerecht**
**Keuken: Ghanese**
**Personen: 4**
**Sterren: ***
**Bron: -**

**Ingrediënten**

10 cm gember
2 kippenpoten, in stukken
5 tn knoflook
1 scht olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
250 g pindakaas
4 tomaten
150 g tomatenpuree
3 uien
½ l water
- zout

**Bereiding.**

Snipper 1 ui.
Doe de andere 2 uien met de knoflook en de gember in de blender.
Verhit wat olie in de pan, voeg de gesnipperde ui toe en schep het een aantal malen goed door.
Voeg de kip toe.
Voeg, zodra de kip rondom bruin is, de geblende ui, gember en knoflook toe.
Schep het nogmaals goed door.
Leg een deksel op de pan en zet het vuur laag.
Los in een andere pan de pindakaas volledig! op in het water.
Voeg de opgeloste pindakaas en de tomatenpuree toe aan het kippenmengsel.
Doe er de verse, hele tomaten bij en laat die een paar min. meekoken.
Vis de tomaten eruit en doe ze met peper in de blender.
Voeg de pulp toe aan de soep en voeg naar smaak zout toe.

**Tip:**

Lekker met banku en okra.

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

# Pittige knoflookkip.

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

**Ingrediënten**

1 citroen
300 g kipfilet
2 tn knoflook
1 peper, rode
2 el olie, olijf-
1 el olijven, groene zonder pit
600 g spinazie
200 g tomaatjes, cherry-
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: 35 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 knoflook.
Verwijder de zaadjes van de peper.
Snijd de peper in dunne ringetjes.
Hak de olijven fijn.
Meng het citroensap met de citroenrasp, de knoflook, de rode peper, de olijven en een snufje zout door elkaar tot een marinade.
Leg de kipfilets naast elkaar in een ovenschaal.
Bestrijk de kipfilets met de marinade.
Laat de marinade 10 min. intrekken.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Kruis de tomaatjes in.
Zet de tomaatjes in een ovenschaaltje.
Bestrooi de tomaatjes met zout.
Besprenkel de tomaatjes met 1 el olijfolie.
Bak de kipfilets in het midden van de oven in 35 min. gaar.
Zet de laatste 15 min. de tomaatjes er bij in de oven.
Verhit de rest van de olijfolie.
Pel 1 tn knoflook.
Pers de knoflook.
Roerbak de spinazie met een snufje zout en de knoflook.
Verdeel de kipfilets over 2 borden.
Serveer de kipfilets met de tomaatjes en de spinazie.

# Puffhapjes met kip.

**Menugang: Hapje**
**Keuken: -**
**Personen: -**
**Sterren: ***
**Bron: Ikram, Womanistical**

---

**Ingrediënten**

**1 zk boterhammen, casino**
**½ bouillonblokje**
**2 -3 eieren**
**- gember**
**1 kipfilet, zeer klein gesneden**
**- kipkruiden**
**1 tn knoflook**
**1 paprika, klein gesneden**
**- paneermeel**
**- paprikapoeder**
**- peper**
**- roomkaas**
**1 tomaatje**
**1 uitje, zeer klein gesneden**
**- zout**

---

**Bereiding.**

**Snijd de korstjes van de boterhammen (bewaren, hier kan je paneermeel van maken).**
**Bak de kipfilet samen met de groenten.**
**Breng het op smaak met kruiden en doe als laatste pas wat roomkaas erdoorheen.**
**Laat de vulling afkoelen.**
**Pak nu je boterhammen erbij.**
**Druk elk boterham wat plat met een deegroller.**
**Besmeer elk boterham met wat roomkaas, mayonaise of kruidenkaas (of wat je ook maar lekker vind).**
**Leg in het midden van elk boterham wat kip (laat de randen wel vrij) en vouw de boterham dicht, druk de randen goed tegen mekaar aan, het plakt dan als het ware aan elkaar.**
**Zo werk je alle boterhammen af.**
**Haal je gevulde boterhammen nu door de losgeklopte ei en daarna door de paneermeel.**
**Laat ze goed drogen voordat je ze gaat frituren.**
**Zet ze even (het liefst een uurtje ofzo) in de koelkast.**
**Bak je boterhammen goudbruin in olie en leg ze even op wat keukenpapier.**

**Tips:**

**Je kunt eigenlijk als vulling van alles gebruiken. Denk aan Kaas, ragout enz enz. Laat je fantasie er op los zou ik zeggen.**
**Lekker met een dipsausje**

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

# Risotto met kip en paddenstoelen.

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

**Ingrediënten**

50 g boter
1 l bouillon, kippen-
400 g champignons, schoongeveegd, in kwarten
100 g kaas, Parmezaanse, geraspt
200 g kipdijfilets, in blokjes
200 g paddenstoelen, gemengde, grof gesneden
- peper, versgemalen
½ bs peterselie, fijngehakt
300 g rijst, risotto-
2 sjalotjes, gesnipperd
4 tk tijm, gerist
150 ml wijn, witte
- zout

**Bereiding.**

Verhit de helft van de boter in een pan met dikke bodem.
Voeg de sjalotten toe en fruit die ca. 3 min.
Voeg de paddenstoelen, champignons en tijm toe en bak het ca. 5 min. op een hoog vuur.
Breng het op smaak met zout en versgemalen peper.
Schep de paddenstoelen uit de pan en houd ze apart.
Bak in dezelfde pan de kip in ca. 5 min. rondom gaar en goudbruin. Breng ook de kip op smaak met zout en versgemalen peper.
Schep de kip uit de pan bij de paddenstoelen.
Voeg de overige boter en de rijst toe aan de pan en bak het al roerend 3 min., tot de korrels een beetje glazig zijn.
Voeg de wijn toe en roer tot deze is opgenomen.
Voeg een scheut bouillon toe en blijf roeren tot deze is opgenomen. Herhaal dit ca. 20 min., tot de rijst gaar is.
Voeg de laatste 5 min. de champignons en de kip toe en warm het geheel nog even door.
Neem de pan van de warmtebron en voeg bijna alle Parmezaanse kaas toe.
Laat het afgedekt 3 min. staan.
Neem het deksel van de pan, roer de risotto door en breng die op smaak met versgemalen peper en evt. zout.
Bestrooi het gerecht met wat extra Parmezaanse kaas en de peterselie.
Serveer direct.

**Tip:**

Wil je deze paddenstoelenrisotto nog meer padden-stoelensmaak geven? Gebruik dan paddenstoelen-bouillon in plaats van kippenbouillon.

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 610
Eiwit: 30 g
Koolhydraten: 64 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 64 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 23 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: 3,1 g

# Smokey barbecue wings.

Menugang: Hapje, hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

**Ingrediënten**

400 ml ketchup, tomaten-
1½ kg kippenvleugels
4 tn knoflook, fijngehakt
50 ml olie, olijf-
50 ml sap, sinaasappel-
50 ml Tabasco
1 tl zout

- vershoudfolie

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.

# Stoofpotje van winterpeen, linzen en kip.

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

---

**Ingrediënten**

**1 bouillontablet, kippen-**
**450 g kipdijfiletreepjes**
**2 tn knoflook**
**2 bl linzen (à 400 g)**
**2 el olie, olijf-**
**2 tk rozemarijn**
**1 sinaasappel**
**1 ui, grote**
**500 g winterpenen**

---

**Bereidingstijd: 30 min.**
**Grill-/oventijd: - min.**
**Wachttijd: - min.**
**Calcium: - mg**
**Energie kJ: -**
**Energie kcal: 450**
**Eiwit: 27 g**
**Koolhydraten: 41 g**
**w/v suikers: - g**
**Natrium: - mg**
**Vet: 18 g**
**w/v onverzadigd: - g**
**w/v verzadigd: 5 g**
**Vezels: 12 g**
**Groente: - g**
**Zout: 1,9 g**

---

**Bereiding.**

**Snijd de ui in halve ringen.**
**Schil de winterpeen en snijd deze in plakjes.**
**Boen de sinaasappel schoon, rasp de oranje schil eraf en pers de vrucht uit.**
**Verhit de olie in een ruime pan en bak de kipreepjes in 3 min. rondom lichtbruin.**
**Voeg de ui en de winterpeen toe en pers de knoflookteentjes erboven uit.**
**Bak alles 5 min. op een middelhoge stand.**
**Spoel de linzen af en laat ze uitlekken.**
**Doe de linzen, de rozemarijn, het sinaasappelsap en de sinaasappelrasp in de pan. Schenk er 300 ml water bij en verkruimel het bouillonblokje erboven.**
**Schep alles om en laat het geheel 15 min. zachtjes stoven.**
**Verwijder de takjes rozemarijn en serveer de stoofpot in diepe borden.**

**Tip:**

**Vervang de kip door 500 g kastanje-champignons. Snijd ze in kwarten en bak ze net als de kip 3 min.**

# Surinaamse bami met paksoi en kip.

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

**Ingrediënten**

**Voor de kip & marinade:**

1 el ketjap asin
1 el ketjap manis
400 g kippendijen

**Voor de Surinaamse bami:**

1 bs bladselderij
1½ cm gember
2 el ketjap asin
3 el ketjap manis
2 tn knoflook
1 komkommer, in plakjes
2 maggiblokjes
1 el masala, Surinaamse
- olie, zonnebloem-
1 paksoi, kleine
1 tl peper witte
350 g spaghetti
1 el tomatenpuree
1 tl trassie
1 ui, rode

**Bereiding.**

Snijd de kippendijen in blokjes en marineer deze in 1 el ketjap asin en 1 el ketjap manis.
Zet dit zo lang mogelijk opzij.
Bak vervolgens de kipblokjes gaar in een klein scheutje zonnebloemolie.
Snipper ondertussen de ui en de knoflook en bak deze glazig bij de kip.
Maak de gember schoon en rasp deze.
Voeg dit ook toe aan de pan.
Kook ondertussen de spaghetti volgens de verpakking gaar in ruim gezouten water.
Snijd ondertussen de komkommer in plakjes en zet die opzij.
Voeg vervolgens de trassie, de Surinaamse massala, de tomatenpuree, witte peper en de maggiblokjes toe.
Roer alles goed door elkaar en bak het een paar minuutjes mee.
Snijd de paksoi in reepjes en voeg dit toe aan de pan.
Doe de spaghetti bij het vlees en voeg 3 el ketjap manis en 2 el ketjap asin toe.
Roer alles goed door.
Knip er wat bladselderij overheen.
Serveer het gerecht met de komkommer.

Voorb.tijd: 15 min.
Bereidingstijd: 15 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

# Teriyaki-kipburger.

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

**Ingrediënten**

700 g aardappelen
4 tl azijn, wijn-, witte
4 bollen, hamburger-, met sesam
2 el boter, room-
2 el honing
4 kipburgers
4 el mayonaise
2 el olie, olijf-
- olie, olijf-, extra vierge, naar smaak
- peper, naar smaak
100 g saus, teriyaki-
2 krp sla, boter-
4 tomaten
2 uien
1 wortel
- zout, naar smaak

**Bereiding.**

**Voorbereiden.**

Verwarm de oven voor op 220 C.
Snijd de aardappelen in partjes en meng ze in een kom met 2 el olijfolie, peper en zout (naar smaak).
Verdeel de aardappelpartjes over een bakplaat met bakpapier en bak ze 25-35 min. in de oven, of tot ze goudbruin zijn.

**Ui bakken.**

Snijd de ui in dunne halve ringen.
Verhit 2 el roomboter in een koekenpan op een middelhoog vuur en bak de ui 1 min.
Voeg de kipburgers toe en bak ze in 2-3 min. per kant gaar.
Voeg in de laatste minuut de teriyakisaus en 2 el honing toe.

**Salade maken.**

Maak in een saladekom een dressing van de witte wijnazijn, de helft van de mayonaise en extra vierge olijfolie naar smaak.
Breng de dressing op smaak met peper en zout.
Snijd de sla fijn en rasp de wortel met een grove rasp.
Voeg de sla en wortel toe aan de saladekom.
Snijd de tomaat in plakken.
Houd een paar plakken apart om later de burger mee te beleggen.
Voeg de overige tomaat toe aan de saladekom.
Meng de sla, wortel en tomaat met de dressing.

**Serveren.**

Snijd de hamburgerbollen open.
Beleg het broodjes met wat salade en leg er de kipburgers en een beetje gebakken ui op.
Serveer het broodjes met de salade ernaast.
Serveer de aardappelpartjes met de overige mayonaise.

| | |
|---|---|
| Bereidingstijd: 35-45 min.<br>Grill-/oventijd: - min.<br>Wachttijd: - min.<br>Calcium: - mg<br>Energie kJ: -<br>Energie kcal: -<br>Eiwit: - g<br>Koolhydraten: - g<br>w/v suikers: - g | Natrium: - mg<br>Vet: - g<br>w/v onverzadigd: - g<br>w/v verzadigd: - g<br>Vezels: - g<br>Groente: - g<br>Zout: - g |

# Tsebhi dorho - pittig stoofgerecht met kippenpoten.

**Menugang: Hoofd-gerecht**
**Keuken: Ethiopische**
**Personen: 4**
**Sterren: ***
**Bron: 24Kitchen, Miljuschka Witzen-hausen, Rob Kamphues**

**Ingrediënten**

**500 g berbere (peper)**
**500 g boter, geklaarde (ghee)**
**6 eieren**
**1 el gemberpoeder**
**½ el kardemompoeder**
**9 kippenpoten (drum-sticks)**
**3 el knoflookpoeder**
**2½ kg uien**
**400 ml water**

**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 en snipper de uien.**
**Verhit de geklaarde boter in een grote pan.**
**Bak de uien ca. 15 min. in de geklaarde boter tot ze goudbruin zijn.**
**Voeg de berbere toe en bak die ca. 5 min. mee.**
**Voeg de knoflook, gember en het water toe en kook het geheel nogmaals 10 min.**
**Leg de kippenpoten erin en kook ze ca. 20 min. tot ze goed gaar zijn.**
**Voeg de eieren toe en kook ze ca. 10 min. mee.**
**Voeg op het laatste moment de kardemom toe.**

# Wrap met kip en pesto.

**Menugang: Hapje, lunchgerecht**
**Keuken: -**
**Personen: 1-2**
**Sterren: ***
**Bron: WrapsMaken.nl**

**Ingrediënten**

**- champignons**
**¾ kp dressing, Italiaanse**
**2 el dressing, Ranch**
**2 pl kaas, Provolone**
**400 g kipreepjes**
**- olie, olijf-**
**2 el pesto**
**2 tl pesto**
**2 tortilla's**

**Bereidingstijd: 35-40 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**

**Bereiding.**

***De bereiding van de wraps met kip en pesto is eenvoudig, maar kost wel meer tijd. Je bent ca. 30 min. bezig met de bereiding, terwijl de marinade minstens 1 uur moet staan.***

**Marineer de kipreepjes door een hersluitbare plastic zak te vullen met de Italiaanse dressing en 2 el pesto.**
**Plaats hier de kipreepjes in en laat het minstens 1 uur rusten.**
**Giet daarna wat olijfolie in een pan en bak de reepjes kip in enkele min. gaar.**
**Snijd ondertussen de champignons en laat die even meebakken.**
**Meng de 2 tl pesto en de Ranch dressing zodat je een mooi sausje krijgt.**
**Leg een plakje Provolone kaas op de tortilla en plaats hier de kipreepjes en champignons bovenop.**
**Verdeel daarna de pesto-ranchdressing over de wraps met kip.**
**Rol de tortilla dicht om en leg deze in een grillpan of onder een tosti-ijzer.**
**Hierdoor krijgen de wraps met kip en pesto een mooie bruine kleur.**
**Evt. kun je de maaltijd met wat extra Ranch dressing serveren.**

**Tip:**

**Verwarm de tortilla's 15-20 sec. in de magnetron. Hierdoor zijn ze eenvoudiger te vouwen.**

# Witlofsalade met koude kiprollade.

**Menugang: Lunch-gerecht**
**Keuken: Nederlandse**
**Personen: 2**
**Sterren: ***
**Bron: dr. Frank**

**Ingrediënten**

**1 avocado**
**1 tl azijn**
**200 g kiprollade**
**2 el mayonaise**
**- peper, versgemalen**
**1 el sap, citroen-**
**150 g witlof, gewassen, in stukjes**
**- zout**

**Bereidingstijd: 10-15 min.**
**Grill-/oventijd: - min.**
**Wachttijd: - min.**
**Calcium: - mg**
**Energie kJ: -**
**Energie kcal: 424**
**Eiwit: 27 g**
**Koolhydraten: 7 g**
**w/v suikers: - g**
**Natrium: - mg**
**Vet: - g**
**w/v onverzadigd: 27 g**
**w/v verzadigd: 5 g**
**Vezels: 5 g**
**Groente: - g**
**Zout: - g**

**Bereiding.**

**Was de witlof, snijd het bittere gedeelte aan de binnenkant weg en snijd de rest in kleine reepjes.**
**Klop de mayonaise los met 1 el water en 1 tl azijn.**
**Schep de saus door de witlof.**
**Schil de avocado en snijd het vruchtvlees in blokjes.**
**Doe er een beetje zout, peper en 1 el citroensap overheen.**
**Snijd de kiprollade in plakken en serveer alles naast elkaar op een bord.**

**Tip:**

**Je kunt i.p.v. de kiprollade ook koude varkens-rollade of -fricandeau gebruiken.**

# Wrap met kiphaasjes en pesto.

**Menugang: Lunch-gerecht**
**Keuken: -**
**Personen: 4**
**Sterren: ***
**Bron: DekaMarkt**

**Ingrediënten**

**2 avocado's**
**100 g kaasvlokken, Parmezaanse**
**275 g kiphaasjes, gemarineerd**
**1 el olie, olijf-**
**100 g pesto**
**2 strnk sla, romaine, mini**
**4 wraps (tortilla's)**

**Bereidingstijd: 25 min.**
**Grill-/oventijd: - min.**
**Wachttijd: - min.**
**Calcium: - mg**
**Energie kJ: 2990**
**Energie kcal: 712**
**Eiwit: 38 g**
**Koolhydraten: 33 g**
**w/v suikers: 7 g**
**Natrium: - mg**
**Vet: 45 g**
**w/v onverzadigd: - g**
**w/v verzadigd: 10 g**
**Vezels: 12 g**
**Groente: - g**
**Zout: - g**

**Bereiding.**

**Snijd de harde onderkant van de romaine sla en haal de bladeren los.**
**Halveer de avocado's, verwijder de pit en schep het vruchtvlees met een lepel uit de schil.**
**Snijd het in plakken.**
**Verhit een pan met de olijfolie en bak de kiphaasjes in 8 min. goudbruin en krokant.**
**Haal de kiphaasjes uit de pan en halveer ze.**
**Verdeel de pesto over de wraps en beleg ze met de romaine sla, de avocado, de kiphaasjes en Parmezaanse kaasvlokken.**
**Rol de wraps op en pak ze in met bakpapier en keukentouw.**

# Wrappers met gerookte kip.

**Menugang: Lunch-gerecht**
**Keuken: -**
**Personen: 4**
**Sterren: ****
**Bron: Poelier Reedijk**

**Ingrediënten**

**2 avocado's, rijpe**
**1 stj ijsbergsla**
**1 kipfilet, gerookte**
**1 zk mix voor guacamole**
**1 paprika, gele**
**- sap, citroen-**
**1 ui, rode**
**1 wortel, winter-**
**4 wrap-tortilla's (1 pak)**

**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 guacamole van de mix en 1 avocado volgens de aanwijzingen op de verpakking.**
**Bak de wraps 3 seconden om en om in een droog verhitte koekenpan en laat ze afkoelen.**
**Bestrijk de wrappers dun met guacamole.**
**Snijd de groenten en de kip zoveel mogelijk in lange repen.**
**Blancheer evt. de paprika en de wortel en leg de andere avocado even in water met citroensap.**
**Verdeel de ingrediënten over het midden van de tortilla's, verdeel er de rest van de guacamole over, rol de tortilla's op en druk ze wat aan.**
**Vouw de rol dubbel en zet deze zo in een kommetje.**

***Of*:**

**Schep de vulling precies in het midden en spreid het wat uit; sla de zijkanten erover en rol ze dan op.**
**Snijd de rolletjes met een schuine snede doormidden en zet ze op de vouwkant rechtop.**

# Zuurkoolschotel met kip.

**Menugang:** Hoofd-gerecht
**Keuken:** -
**Personen:** 2
**Sterren:** **
**Bron:** Eten-en-drinken.infoyo.nl

**Ingrediënten**

1 appel (± 150 g)
2 dl appelsap
10 g boter
150 g kippenvlees, wit
- peper
3 el rozijnen
- zout
400 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.**

Haal de zuurkool los.
Schil de appel.
Snijd de appel in blokjes.
Was de rozijnen.
Bestrooi het kippenvlees met peper en zout.
Verwarm de boter in een pan met anti-aanbakbodem.
Bak het kippenvlees aan beide zijden bruin.
Voeg de zuurkool, appelsap, appelblokjes en rozijnen toe aan het kippenvlees.
Stoof het mengsel 25 min. met het deksel op de pan, op zacht vuur.

# 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