



Kip

SEIZOENS-
GERECHTEN

kip kiplekker

Traybake

VAN KIP, KRIELTJES, ZOETE AARDAPPEL EN BROCCOLI



INGREDIËNTEN



Hoofdgerecht



4 personen



35 minuten

- 400 gr kipdijfiletreetjes
- 1,2 kg ovengroente (bijvoorbeeld zoete aardappel, rode paprika en broccoli)
- 500 gr verse krieltjes

- 15 gr verse koriander
- 4 el milde olijfolie
- 2 el Souq Midden-oosterse ovengroente kruidenmix
- Peper en zout

Extra benodigdheden

- Grote ingevette ovenschaal of met bakpapier beklede bakplaat



BEREIDING

1. Verwarm als eerste de oven voor op 200°C.
2. Snijd de koriander inclusief de steeltjes fijn, houd de stelen apart.
3. Meng twee eetlepels olijfolie met de ovengroente-kruidenmix en fijngehakte korianderstengels.
4. Leg bakpapier op twee grote bakplaten en verdeel hier de krieltjes en ovengroenten over.
5. Besprenkel het geheel met de specerijenolie.
6. Meng vervolgens de kip met twee eetlepels olijfolie en verspreid deze dan over de bakplaten.
7. Breng het geheel op smaak met peper en eventueel wat zout.
8. Plaats de twee bakplaten net onder en net boven het midden van de oven en bak het geheel 25 minuten.
9. Schep halverwege alles even door, verwissel dan de bakplaten.
10. Bestrooi de traybakes voor het opdienen met de overgebleven koriander om het gerecht volledig af te maken.

Lekker genieten!

Tip!

Gebruik een ovenrooster met bakpapier als je niet de beschikking hebt over twee bakplaten.



Lentegerecht

Lente gerecht



EEN ECHTE FITFOOD

Kipburger



INGREDIËNTEN



Hoofdgerecht/Lunch



4 personen



20 minuten

- 4 kipburgers
- 4 volkoren bollen
- 2 avocado's
- 2 paprika's
- 12 plakjes komkommer
- 4 handjes rucola
- 4 eetlepels halfvolle mayonaise
- Scheutje olijfolie



BEREIDING

1. Snijd de paprika's doormidden, verwijder de zaadlijsten en snijd ze in dunne reepjes.
2. Verhit een beetje olijfolie in de pan en bak de paprika's in ongeveer 3 minuten beetgaar.
3. Snijd de avocado's doormidden, verwijder de pitten, snijd in dunne plakjes en verwijder de avocado met een lepel uit de schil. Snijd de komkommer in dunne plakjes.
4. Verhit 1 eetlepel olijfolie in de pan en bak de kipburgers aan 2 kanten goudbruin.
5. Snijd de volkoren bollen doormidden en beleg hem flink. Begin met de halfvolle mayonaise en de rucola. Haal de kipburgers uit de pan en leg deze op de rucola. Maak de burger af met de paprika, avocado en komkommer.

Eet smakelijk!

Zomerse salade

MET GEMARINEERDE KIP



INGREDIËNTEN



Hoofdgerecht/Lunch



4 personen



30 minuten

- 4 ontbeende kippendijen (of halve kipfilets)

Marinade

- 2 tl sambal oelek
- 10 el ketjap manis (zoet)
- 1 geperst teentje knoflook
- 1 tl gemberpoeder of djahé

Salade

- 1 rijpe avocado
- 100 gr gezouten cashewnoten
- 1 komkommer
- Rode en gele cherrytomaatjes
- 50 gr frisée sla
- 50 gr veldsla
- 1 el citroensap

Dressing

- 5 el olijfolie
- 2 el citroen- of limoensap
- 1 tl honing

Extra benodigheden

- Barbecue (met grill of grillplank)
- Scherp en glad mes, een kom met deksel, een vergiet of zeef



BEREIDING

1. Steek de barbecue aan.
2. Snijd de kip in stukken van ongeveer 2 bij 2 cm en leg ze in de kom.
3. Meng alle ingrediënten voor de marinade en voeg die toe.
4. Sluit de kom af met een deksel of gebruik folie.
5. Laat de kip ca. 2 uur in de koelkast staan.
6. Keer of roer de kip zo nu en dan om.
7. Neem de kip uit de marinade en laat uitlekken.
8. Bak de kip in ongeveer 20-25 minuten goudbruin en gaar op de barbecue.
9. Gebruik aluminiumfolie onder de kip als het te hard gaat.
10. Schil de komkommer en de avocado en snijd ze in stukjes.
11. Halveer de tomaatjes met een scherp mes.
12. Vul de schaal met (gesneden) sla, de komkommer, de avocado en de tomaatjes.
13. Maak de dressing, voeg deze en de kip toe aan de salade en meng alles goed door elkaar.
14. Garneer met de cashewnoten.

Bon appetit!



Scan de QR-code voor de video van de bereidingswijze

Zomergerecht



Zomergerecht

Barbecuekip



INGREDIËNTEN



Hoofdgerecht



4 personen



50 minuten

- 4 ongekruide kippenbouten met vel
- 2 liter groentebouillon
- 8 lange repen bacon of ontbijtspek
- 1 el olie om te bestrijken
- 8 kleine kolven suikermaïs
- Pikante tomatenspread of hummus

Extra benodigdheden

- Soeppan
- Schuimspaan
- Snijplank
- Kwastje
- Barbecue

Tip!

Lekker met gele dipsaus en griekse komkommersalade.



BEREIDING

1. Breng in een grote pan de bouillon aan de kook. Leg de kippenbouten hier vervolgens in.
2. Laat de kip hierin ca. 20 minuten zachtjes voorgaren.
3. Steek de barbecue ondertussen aan en laat deze goed heet worden voordat je de kippenbouten erop gaart.
4. Neem de kip uit de pan en legt deze op de snijplank.
5. Trek het vel een beetje los en bestrijk de vleeszijde met de pikante tomatenspread of hummus.
6. Leg het vel terug en pak de bout dan kruiselings in met de bacon.
7. Bestrijk het bbq-rooster met een beetje olie en leg hierop de kip.
8. Rooster de kippenbouten aan beide zijden goudbruin en gaar.
9. Check de gaarheid van de kippenbouten door te proberen of het vlees makkelijk loskomt van het bot.

Lekker genieten!

Gezond en verantwoord

Kip is onderdeel van een gezond voedingspatroon. Dat komt vooral vanwege de aanwezige eiwitten, vitamines en mineralen die in kip aanwezig zijn. Dit zijn waardevolle voedingsstoffen voor het menselijk lichaam.

Zo is kippenvlees rijk aan vitamine B6 en daarnaast een bron van vitamine B1, B2, B12 en de mineralen fosfor, seleen en koper. Kippenvlees en vlees van gevogelte bevatten van nature eiwitten en vetten. Eiwitten spelen een belangrijke rol in het onderhouden van spieren, botten en bloed. Het vet van kip bevat 25% minder verzadigd vet dan rund- en varkensvlees. Verzadigd vet verhoogt het risico op hart- en vaatziekten. Alleen kip met vel, zoals kippenpoten, bevat meer vet en dus ook meer verzadigd vet. In onbewerkte kip, zoals kipfilet, zitten geen koolhydraten. Wel kunnen door het bereiden, bijvoorbeeld bij het paneren (schnitzels of kipnuggets), koolhydraten aan het vlees worden toegevoegd.

Kip is minder belastend voor het milieu in vergelijking met andere vleessoorten. Dit komt omdat kip in verhouding tot andere diersoorten minder voer nodig heeft per kilogram vlees. Dit zorgt voor een lagere CO²-voetafdruk en minder verbruik van land, water en energie. Je kunt rekening houden met het dierenwelzijn door te letten op keurmerken zoals het Beter Leven-keurmerk van de Dierenbescherming.

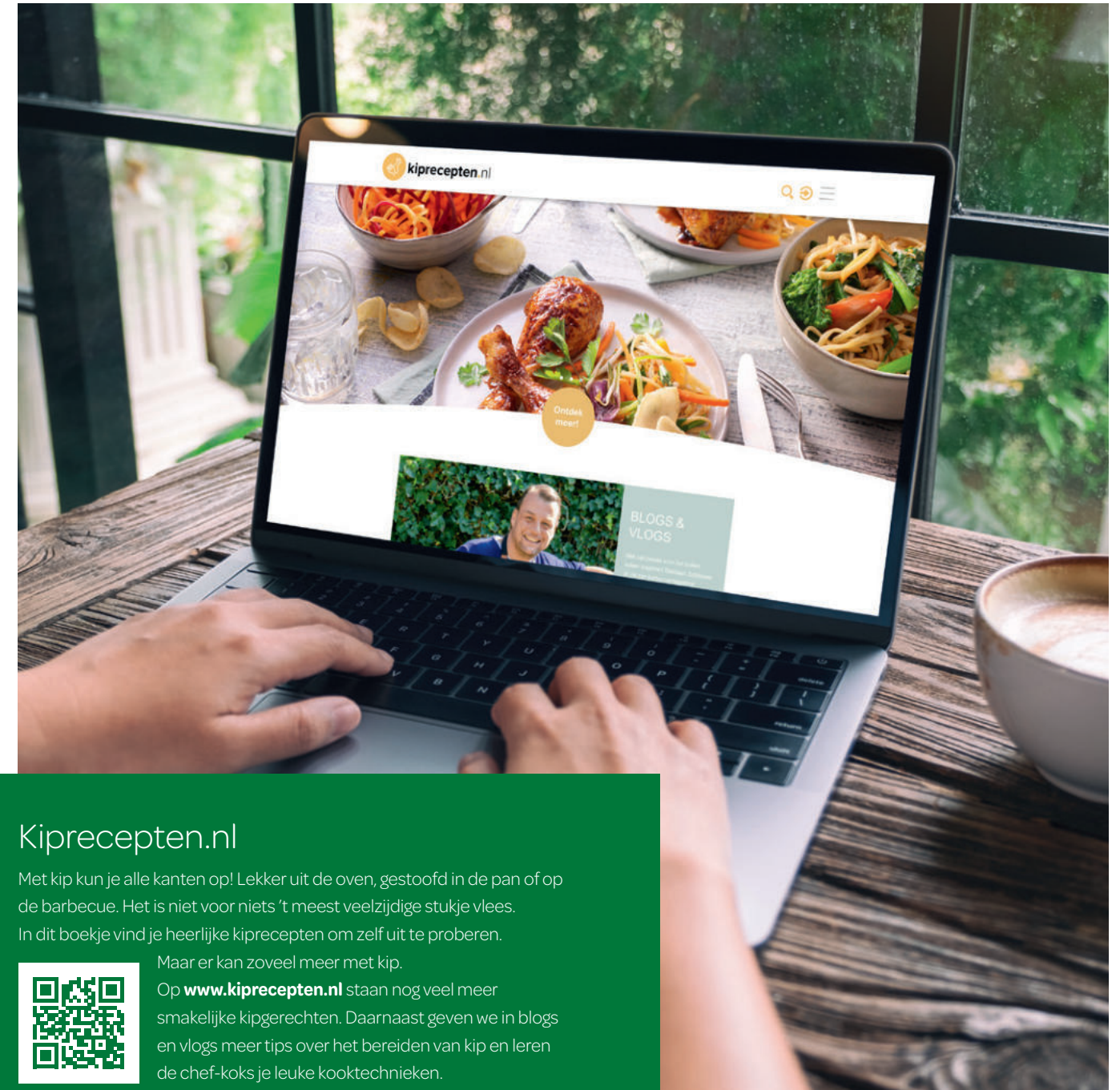
Zorg voor kwaliteit en veiligheid

Nederlandse kip is van de hoogste kwaliteit. De wet- en regelgeving, maar ook verschillende keurmerken, stellen voorwaarden aan het houden van deze dieren en de productie van vlees. In de pluimveesector controleren onafhankelijke kwaliteitssystemen alle ketenschakels, vanaf de boerderij tot in het winkelschap. Dit zijn onder andere controles op voedselveiligheid, pluimveevoer, diertransport en huisvesting. Zo geeft de pluimveesector garanties voor de kwaliteit en betrouwbaarheid van kippenvlees. Het goed

bewaren en hygiënisch bereiden van kip is belangrijk om de kans op voedselinfectie te voorkomen. Let bij verse kip goed op de 'tenminste houdbaar tot'-datum op de verpakking. Nadert deze datum, dan kun je kip beter in de diepvries bewaren (-18 °C). Ga zorgvuldig om met rauwe kip. Wees voorzichtig met de snijplank en het mes waarmee de kip gesneden is. Ga je daarna groenten snijden? Pak dan eerst een schone plank en een nieuw mes. Was ook je handen nadat je tijdens het koken rauw vlees hebt aangeraakt. Eventuele ziekmakende bacteriën gaan dood wanneer het vlees voldoende is verhit.

Bronnen:

Voedingscentrum (2023) en Milieu Centraal (2023)



Kipsecepten.nl

Met kip kun je alle kanten op! Lekker uit de oven, gestoofd in de pan of op de barbecue. Het is niet voor niets 't meest veelzijdige stukje vlees. In dit boekje vind je heerlijke kipsecepten om zelf uit te proberen.



Maar er kan zoveel meer met kip.

Op **www.kipsecepten.nl** staan nog veel meer smakelijke kipsecepten. Daarnaast geven we in blogs en vlogs meer tips over het bereiden van kip en leren de chef-koks je leuke kooktechnieken.



Kipgehaktballen

MET QUINOA



INGREDIËNTEN



Hoofdgerecht



2 personen



60 minuten

- 250 gr kipgehakt
- 4 lente-uitjes
- 50 gr quinoa
- 25 gr zoete aardappel
- 4 bloemkoolrosjes
- 100 ml kippenbouillon

- 1 teentje knoflook
- 1 tl kurkuma
- Snufje komijn
- Snufje kaneel
- Handjevol dille, fijngehakt
- 1 el olijfolie

- ½ limoen
- 1 el kerriepoeder
- 1 el pistachenoten, fijngehakt
- 1 el rozijntjes
- Zout en peper

Extra benodigdheden

- Ovenschaal
- Steelpannetje
- Zeefje
- Grote kom of bord



BEREIDING

1. Voeg $\frac{3}{4}$ van de fijngehakte dille, twee ragfijn gesneden lente-uitjes, de gemalen knoflook, kurkuma, komijn, kaneel en zout en peper toe aan het kipgehakt.
2. Hussel het geheel goed door elkaar en draai hiervan 6 gelijkmatige gehaktballetjes. Leg de ballen in een ovenschaal en zet ze afgedekt voor ca. 20 minuten in de koelkast.
3. Schil en snijd de zoete aardappel in fijne blokjes. Zet in de tussentijd de oven op 180°C.
4. Snijd het stammetje van de bloemkoolrosjes, zodat er mini-bloemkoolrosjes ontstaan.
5. Zet een steelpannetje met daarin de kippenbouillon op hoog vuur.
6. Was ondertussen de quinoa in een zeefje. Voeg de quinoa toe aan de bouillon en kook in ongeveer 10 minuten gaar. Kijk op de verpakking van de quinoa hoe lang deze moet koken, omdat dit per soort kan verschillen.
7. Haal de schaal met kipgehaktballetjes na 20 minuten uit de koelkast en leg ze aan één kant van de ovenschaal, maar niet tegen elkaar aan. Leg aan de andere kant van de ovenschaal de mini-bloemkoolrosjes en de fijne blokjes zoete aardappel en doe hier de olijfolie en de kerriepoeder overheen. Bak dit ca. 15 minuten in de oven.
8. Snijd de overige twee lente-uitjes ragfijn en doe hetzelfde met de overige $\frac{1}{4}$ dille. Hak de pistachenoten en de rozijnen in kleine stukjes. Meng het geheel door elkaar.
9. Haal na 15 minuten de bloemkool, zoete aardappel en kipgehaktballetjes uit de oven. Doe de bloemkool en de zoete aardappel bij de quinoa en voeg hier het mengsel van verse dille, lente-uitjes, pistachenoten en rozijnen aan toe. Meng het geheel goed door elkaar. Serveer in een grote kom of op een bord.
10. Leg de kipgehaktballen op de quinoa en doe hier als laatste nog het sap van een halve limoen overheen.

Eet smakelijk!

Kippenvleugeltjes

IN PIRI-PIRISAUS



Hoofdgerecht



4 personen



40 minuten



INGREDIËNTEN

- 1 kg gemarineerde kippenvleugels
- 300 gr verse spinazie
- 1 kg krieltjes met schil
- 4 grote vleestomaten
- 1 ui
- 3 teentjes knoflook
- Piri-pirisaus
- Peper en zout

Extra benodigheden

- Schuimspaan



BEREIDING

1. Begin met het aan de kook brengen van water voor de krieltjes.
2. Zorg voor een ruime hoeveelheid water, aangezien de tomaten hier ook in ontveld worden. Verwarm de oven in de tussentijd voor op 180°C.
3. Meng de kippenvleugels goed met de piri-piri saus, totdat de saus gelijkmatig verdeeld is. Leg de kippenvleugels vervolgens in een ovenschaal. Schenk hier wat olijfolie overheen en voeg een beetje water toe, om de kip mals te houden.
4. Laat de kippenvleugels ca. 20-25 minuten garen in de oven.
5. Was de krieltjes, snipper de ui en pers de knoflook.
6. Bereid de tomaten voor op het plisseren. Snijd hiervoor het kroontje uit de bovenkant van de tomaat en snijd in de onderkant een kruis in het velletje. Maak de sneetjes niet te diep.
7. Voeg de krieltjes aan het water toe, zodra dit kookt. Breng het water opnieuw aan de kook en kook de krieltjes in ca. 15 minuten gaar.
8. Terwijl de krieltjes koken, plisseer je de tomaten in hetzelfde water.
9. Laat de tomaten voorzichtig in het kokende water zakken. Laat ze meekoken, totdat de schil wat los begint te raken. Schep de tomaten vervolgens met de schuimspaan uit het kokende water en doe ze direct in het kommetje met ijskoud water.
10. Laat de tomaten even afkoelen en pel vervolgens het velletje hier vanaf. Door de tomaten tijdens het pellen onder water te houden, is het nog gemakkelijker om het vel te verwijderen.
11. Snijd de tomaat in kwarten en snijd de zaden eruit. Wat er van de tomaat overblijft, snijd je in smalle repen.

12. Wanneer de krieltjes klaar zijn met koken, kun je deze met koud water afspoelen en snijd ze vervolgens in kwarten.
13. Zet een wokpan op hoog vuur en voeg hier olijfolie aan toe.
14. Wanneer deze pan op temperatuur is, voeg je de krieltjes toe en breng je deze op smaak met peper en zout.

15. Voeg de gesnipperde ui en geperste knoflook toe aan de pan met krieltjes en laat dit geheel aanfruiten tot de ui en knoflook licht gekleurd zijn.
16. Voeg dan de spinazie toe. Breng het geheel verder op smaak met zout en peper.
17. Voeg de tomaten reepjes toe op het moment dat de spinazie geslonken is.

Nu hoeven de tomaten enkel nog wat opgewarmd te worden en kan de wok van het vuur worden gehaald.

18. Verdeel de inhoud van de wokpan over een serveerschaal en leg de kippenvleugeltjes hier bovenop.

Eet smakelijk!



Scan de QR-code voor
het piri-pirisaus recept

Coq au vin



INGREDIËNTEN



Hoofdgerecht



4 personen



90 minuten

- 1 hele kip
- 2 rode uien
- 2 stuks winterpeen, in ringen gesneden
- 3 tenen knoflook, fijngesneden
- 150 ml stevige rode wijn
- 125 gr spekblokjes
- 100 g kastanjechampignons in plakjes

- 2 el tomatenpuree
- 3 el zilveruitjes
- 4 takjes rozemarijn
- 4 takjes tijm
- Boter en/of olie
- Peper en zout

Extra benodigdheden

- Stoofpan
- Koekenpan



BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Snijd de kip in grote, grove stukken. Verhit de boter en/of olie in een ruime ovenbestendige stoofpan en bak de kipdelen aan alle kanten lichtbruin. Doe er vervolgens de spekblokjes, ui, winterpeen en knoflook bij en bak dit een paar minuten mee.
3. Ontzuur de tomatenpuree door deze een minuut in een koekenpan in een beetje olie te bakken.
4. Voeg de champignons toe aan de tomatenpuree, bak deze twee

minuten mee en blus af met 150 ml rode wijn. Laat het geheel aan de kook komen en voeg de rozemarijn, de tijm en de zilveruitjes toe.

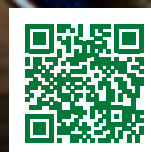
5. Voeg nu alles samen – inclusief een kop water – in de stoofpan en plaats deze (met deksel) in het midden van de oven: stoof dit ca. 30 tot 40 minuten. Haal de stoofpan daarna uit de oven, haal de kipstukken eruit en leg deze op een bord.
6. Kook het stoofvocht in tot de helft, leg de kipstukken weer terug in de

stoofpan en verwarm nog even goed door. Breng op smaak met peper en zout.

Bon appetit!

Tip!

serveer met een Frans stokbroodje, salade en een lekker wijntje!



Scan de QR-code voor de video van de bereidingswijze

Wintergerecht



Wintergerecht

Traditionele hutspot

MET EEN TWIST



INGREDIËNTEN



Hoofdgerecht



2 personen



35 minuten

- 400 gr kipfilet
- 500 gr winterpeen
- 500 gr kruimige aardappels
- 500 gr hutspot groenten (bestaande uit winterpeen en ui)

- 1 el kerriepoeder
- Peper en zout
- Olijfolie

Scan de QR-code voor de video van de bereidingswijze



BEREIDING

1. Begin met het schillen van de aardappels en snijd ze in stukken. Schil ook de winterpenen en snijd deze in stukjes. Doe beide in een pan en vul aan met water tot de groenten ruim onder water staan.
2. Breng het water aan de kook en laat het geheel ca. 25-30 minuten doorkoken. In de tussentijd kun je verder met de kip en hutspotgroenten.
3. Snijd de kipfilet in blokjes en doe deze in een kom. Voeg kerrie, zout en peper naar smaak aan de kip toe. Mix dit goed

door elkaar, totdat alle kippokjes egaal met de kruiden bedekt zijn.

4. Verwarm een pan en voeg hier een scheutje olijfolie aan toe. Voeg vervolgens de hutspotgroenten toe. Bak deze zo'n 6-8 minuten.
5. Verwarm in een tweede pan een scheut olijfolie. Voeg hier de blokjes kipfilet aan toe. Bak deze tot de kip gaar is.
6. Wanneer de aardappelen en wortels gaar zijn, giet je het water uit de pan af. Voeg een deel van de gebakken

hutspotgroenten aan het pannetje toe. Stamp en mix de aardappelen, wortels en ui met een aardappelstamper.

7. Schep de gestampte aardappels en wortels op een bord en voeg hier bovenop nog wat extra van de hutspot groenten aan toe. Als laatste plaats je de kip bovenop de hutspot.

Eet smakelijk!

Kip.Kiplekker

Ben je geïnteresseerd in de herkomst van het stukje kippenvlees op je bord? Stichting Kip.Kiplekker maakt de pluimveesector zichtbaar voor een breed publiek.



We vertellen over de keten, de grote stappen die de sector zet op het gebied van dierenwelzijn en duurzaamheid en laten zien bij welke pluimveehouders je een kijkje kunt nemen in de stal. Ga voor meer informatie naar **www.kipkiplekker.nl**.



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



..U ook???

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by

