



100 gevogelterecepten I

Inhoudsopgave.

Aardappel gepoft met kipfilet en boontjes (airfryer).....	4
Aardappelburgers met kipvulling.....	5
Aardappeltomatenpuree met kip.	6
Afrikaanse kip met bier.....	7
Ajam boemboe roedjak - kip in pikante saus.	8
Ajam goreng koenig.....	9
Ajam ketjap met fruit.	10
Ajam pedas – pittige kip.	11
Amuse van eendenborst.	12
Avocadokipcocktail.	13
Balkan parelhoen met rijst.	14
Bami met kalkoenreepjes.	15
Bami met kip en garnalen.	16
Basisrecept - kippenbouillon.....	17
Biersoep met eieren.....	18
Bruine borstjes met bier en honing.....	19
Caille sur canapé.	20
Canapés met gerookte kip.	21
Canard piquant.	22
Clubsandwich met kalkoen.	23
Coq vieux de Leo.....	25
Croquettes de Pollo - kipkroketjes met rauwe ham.	26
Duitse gans met appeltjes.	27
Eendenborst met groene paprika.....	28
Eendenborst met peultjes, basilicum en kokosmelk.....	29
Eendenborst met rode kool, appel, cranberries en tarte tatin van spruitjes.....	30
Fazant à l'automobile.	31
Frisse zuurkoolsalade met ananas en kip.	32
Gebakken eend met wintergroenten en twister (airfryer).	33
Gebakken nems met kip.	34
Gebraden fazant met zuurkool.....	36
Gebraden tamme duif met peren en portosaus.	37
Gegrilleerde duif met beurre de maître.....	39
Gekruide kip met salade van kikkererwten.	40
Gepofte aardappelen met kipfilet en boontjes (airfryer).	41
Gerolde kipfilet met asperges in hollandaisesaus.	42
Geroosterde kip met citroen-honing (airfryer).	43
Gevuld avocado eitje.	44
Gevuld eitje met avocadomousse van eigeel, en avocado-yoghurtmayonaise.	45
Gevuld kalkoen.	46
Gevulde kip met appel, salie en walnoten.	47
Hamburgers met barbecuesaus.	48
Hete kip BLT.	49
Hígados de pollo en vinagre de jerez - kippenlevertjes in sherryazijn.	50
Honing limoen kip gevuld met courgette (airfryer).....	51
Jamaicaanse kipgehaktballetjes (airfryer).	52
Kalkoenrollade in deeg met Parmaham en frambozen.	53
Kalkoenrollade met Cumberlandsaus.....	54
Kalkoenschnitzel met cranberrysaus.	55
Kerrie daging.	56
Kip met banaan.....	57
Kip met komkommer.	58
Kip-kerrierijst met ananas.....	59
Kipaspergecocktail.	60
Kipburgers met harissa.....	61
Kipfilet 'on a stick' (airfryer).	62
Kipfilet met rijst en paddenstoelenroomsaus.....	63
Kippenlevertjes met ontbijtspek.	64
Kippenlevertjes met sherry en appelstroop.	65
Kippenpootjes gemarineerd in citrussaus.....	66
Kipsaté II.	67
Kipsaucijs met paprika en ananas.	68

Kipshoarma met knoflooksaus.....	69
Kipstukjes met spek (airfryer).....	70
Kiptajine met aardappelen en doperwten.	71
Kiptajine met aardappelen en olijven.	72
Kruidenkip met Frans garnituur.....	73
Langzaam gegaarde ganzenbout.	74
Lauwe salade van duif met linzen in een koriander-vinaigrette.	75
Luxe avocado toast met tuinerwten-pesto, dille, zalm en een eitje.	76
Maaltijdsoep met kalkoen.	77
Maïskip met zuurkool.....	78
Met kruiden gemarineerde kip (airfryer).	79
Nasi goreng met kip en champignons.	80
Oeufs 'en cocottes'.	81
Oosterse kipburger met sesam.	82
Panda express orange chicken.....	83
Parenhoenpaté I.	84
Patrijs met boerenkool.	85
Patrijs met geroosterde aardappel en tomaat & geblancheerde aspergetips.	86
Perdreau aux olives et cantharelles - patrijs met olijven en cantharellen.....	87
Pitabroodje met gerookte kip en guacamole.....	88
Pittig gegrilde kip met lente-ui.	89
Rumaki.	90
Salade met asperges, eendenlever en wijnvinaigrette.....	91
Salade met gerookte eendenborst en frambozen.....	92
Santa Fé kip enchiladas.	93
Snelle chilikip met mini-rösti (airfryer).	95
Snelle nasi met kip en gebakken banaan.	96
Sticky Tennessee honey chicken.	97
Struisvogelbiefstuk met pepersaus.....	98
Tacu tacu - gebakken rijst met bonen, ei en gebakken banaan.....	99
Tod man kai - gefrituurde kipkoekjes.	101
Turks brood met kipdijvlees (airfryer).....	102
Waterzooi van parelhoen.....	103
Wildsoep met witlof en fazant.	104
Witte wijn-honing-knoflook marinade voor gevogelte.....	105
Wraps met geroosterde kip, guacamole en tomaten-salsa (airfryer).....	106
Zuurkool met kip uit de Römertopf.	107
Zwartzuur van kip of eend (gekruide kip of eend).....	108
Gebruikte afkortingen.....	109

Aardappel gepoft met kipfilet en boontjes (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Airfryerboekje 3.0

Ingrediënten

500 g aardappelen
800 g boontjes
1 el honing
2 el ketjap
400 g kipfilet
1 tl knoflookpoeder
1 tl paprikapoeder
1 tl uienpoeder

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak eerst de boontjes schoon.
Pak ze met een klontje boter in, in de aluminiumfolie.
Kook ze in 8 min. op 180°C in de Airfryer.
Maak een marinade van de ketjap manis, uienpoeder, knoflookpoeder, paprikapoeder en honing.
Laat de kipfilet tenminste 1 uur marineren in de marinade.
Maak de aardappel schoon.
Verwarm de airfryer voor op 180°C.
Bereid de aardappel en de kipfilet in 20 min. in de voorverwarmde Airfryer op 180°C.
Leg er de laatste 5 min. het pakketje met bonen bij.

Aardappelburgers met kipvulling.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Marokkaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Tastyweb.nl

Ingrediënten

1 kg aardappelen,
geschild, gekookt,
fijngeprakt
- bloem
1/2 tl cayennepeper
2 eieren
- kaneel
250 g kipfilet, gekookt,
in kleine stukjes
2 tn knoflook, geperst
1 tl kurkuma
- olie
- peper
1/2 bs peterselie
fijngehakt
1 ui, geraspt
- zout

Bereiding.

Meng de ui, knoflook, eieren, zout, peper, 1 snuffje kaneel en peterselie door de fijngeprakte aardappelen.
Strooi wat bloem over een plat werkvlak.
Spreid het aardappelmengsel daar over uit.
Vorm een soort 'balk' van 30 cm lang, 7 cm breed en 5 cm hoog.
Voeg wat bloem toe als het mengsel te slap blijkt.
Maak een geul over de hele lengte van de balk.
Meng een snuffje kaneel, wat zout en de cayennepeper door de kip.
Verdeel de kip over de geul.
Maak de geul dicht door het aardappelmengsel er overheen te vouwen.
Snijd de balk in ca.12 schijven.
Haal de schijven door de bloem.
Verhit een flinke laag olie in een grote koekenpan.
Bak de burgers 3 min. aan beide kanten.

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2480
Energie kcal: 590
Eiwit: 45 g
Koolhydraten: 71 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Aardappeltomatenpuree met kip.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: C1000

Ingrediënten

1½ kg aardappelen, kruimige
4 el bieslook, verse
3 el boter, vloeibare
1 citroen
4 kipfilets
- peper
2 peren
1 bl tomatenblokjes (Heinz)
- zout

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2480
Energie kcal: 590
Eiwit: 45 g
Koolhydraten: 71 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Snijd de aardappelen in stukken.
Schil de peren.
Snijd de peren in partjes.
Pers de citroen uit.
Knip de bieslook fijn.
Kook de aardappelen in water met zout gaar.
Verhit de boter.
Braad de kip aan beide kanten bruin en in ca.20 min. gaar.
Scheep het citroensap over de peerpartjes.
Dep de peerpartjes droog.
Bak de peerpartjes de laatste 10 min. met de kip mee (pas op voor spatten).
Laat de tomatenblokjes uitlekken (vang de sap op).
Giet de aardappelen af.
Stamp de aardappelen fijn.
Scheep de tomatenblokjes, het bieslook en zoveel tomatenvocht erdoor dat een smeuijge puree ontstaat.
Breng de puree op smaak met peper en zout.
Serveer de puree met de kip, de peer en de saus.

Tip:

Serveren met gekookte worteltjes.

Wijntip:

Andes Peaks, Chardonnay, witte droge wijn, Chili.

Afrikaanse kip met bier.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Zuid-Afrikaanse
Personen: 4-6
Sterren: ***
Bron: Carta-Geert,
KaapstadMagazine.nl

Ingrediënten

1 grote, hele kip
1 bl bier (½ l)

Voor het kruidenmengsel:

½ tl knoflook, gemalen
½ tl komijn, gemalen
½ tl koriander, gemalen
1 tl mosterd
2 el olie, zonnebloem-
1 tl paprikapoeder
½ tl peper, zwarte, versgemalen
1 tl ui, gesneden
1 tl zout

Bereiding.

Verwijder de hals, de ingewanden en het overtollige vet van de kip en spoel hem af met koud water. Dep de kip droog met keukenpapier en wrijf hem met een kwast volledig in met het kruidenmengsel. Open vervolgens het blikje bier en drink deze voor de helft leeg. Schuif hierna de kip over het blikje en plaats ze beiden ongeveer 75 min. in een voorverwarmde oven van 210°C. Laat de kip iets afkoelen en verwijder het blikje.

Tip:

Ook geschikt voor op de barbecue.

7

Bereidingstijd: 90 min.
Grill-/oventijd: 75 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Ajam boemboe roedjak - kip in pikante saus.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jan Rijks

Ingrediënten

- asem of citroensap
1 kip
2 tn knoflook
1 laos, stukje
6 lomboks, ontpitte
- olie
1½ kp santen
1 sereh, stukje
1½ tl trassi
6 uien, rode
- zout, naar smaak

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

Bereiding.

Snijd de schoongemaakte kip in stukken.
Doe de stukken kip in de asem en braad ze even in hete olie.
Wrijf de ingrediënten (lomboks, trassi, uien, knoflook) fijn in een oelekan.
Fruit de ingrediënten in 1 el hete olie.
Doe daarna de santen, laos, sereh, asem en de kip bij deze boemboe en laat alles bijna droog koken.
Voeg telkens wat water toe als de kip nog niet zacht genoeg is.

Ajam goreng koenig.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta

Ingrediënten

1 tl azijn
1 tl ketoembar, gemalen
1 kg kip, in stukken òf 1 kg
drumsticks
3 tn knoflook
½-1 l olie, frituur-
1 peper, rode
2 dl melk, kokos- (blik)
2 el suiker
½ el tamarindepasta
20 g wortel, gember-,
verse, geschilde
2 st wortel, koenjit-, verse
(à 3 cm) òf 1 tl
koenjitpoeder
40 g wortel, laos-, verse,
geschilde
2 tl zout

Bereiding.

Stamp de koenjit, laos, gember, knoflook en rode peper in een vijzel fijn of pureer ze in een keukenmachine.

Doe alle ingrediënten, behalve de olie, in een pan, voeg 2½ dl water toe en breng het geheel aan de kook.

Kook de kip ± 30 min. tot alle vocht is verdampt.

Neem de kip uit de pan, dep hem droog en frituur hem in de hete olie (180°C) in 5-10 min. krokant.

Voor een extra lekkere smaak kunt u de kruiden mee frituren (zeef de olie na het frituren).

Serveer de kip zonder kruiden.

Tip:

Het gerecht wordt extra lekker, als u de kip na het koken 1 nacht laat staan en hem pas de volgende dag frituurt.

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Ajam ketjap met fruit.



Menugang: Bij-, hoofd-
gerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
Mascha Hoogeboom

Ingrediënten

125 g ananasstukjes
1 dl ketjap
500 g kipfilet
1 tn knoflook
4 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
150 g perziken
1 pk rijst
- sambal
70 g tomatenpuree
2 uien
- 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de rijst volgens het beschrijving op de verpakking.
Pel en snipper de uien en de knoflook.
Snijd de kipfilet in blokjes.
Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit de ui en de knoflook.
Voeg de kipblokjes toe en bak ze rondom bruin.
Doe de tomatenpuree erbij en laat die even meebakken.
Voeg de ananas- en de perzikstukjes samen met het sap toe en meng die er goed door.
Giet de ketjap erbij en laat alles 5 min. goed doorkoken.
Stort de rijst in een ringvorm op een schaal.
Breng de saus op smaak met zout, peper en sambal en schenk deze in de rijstring.

Ajam pedas – pittige kip.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: **
Bron: PM3.nl

Ingrediënten

1 st asam, groot
- citroensap
1 el ketjap
1 kip (800 g)
2 tn knoflook, gesneden
1 el olie, olijf-
2 el sambal trassi
3 uien, gesnipperd
- walnoten
- 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Wrijf de asam in 2 el water los.
Snijd de kip in 4 stukken.
Marineer de kip in het asampapje.
Droog de kip af.
Bestrijk de kip met olijfolie.
Rooster de kipstukken in de oven of op
houtschool halfgaar.
Stamp de uien, knoflook en sambal tot een brij.
Blendeer het uimengsel.
Voeg de ketjap, olie en citroensap toe tot het
uimengsel.
Bestrijk de kip met het uimengsel.
Rooster de kip opnieuw.
Herhaal, tijdens het roosteren, het bestrijken
van de kip enkele keren (tot de kip bruin en
gaar is).

Amuse van eendenborst.



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

Ingrediënten

4 el cranberrycompote
125 g eendenborstfilet,
gerookte
6 tk kervel
5-6 pruimen, geweldde,
zonder pit
1 el sherry, droge

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.

Halveer de pruimen.
Rangschik de pruimen met de snijkant naar
boven tegen elkaar aan.
Besprenkel ze met sherry.
Laat de sherry ca. 5 min. intrekken.
Rol vervolgens in elk vleesplakje een halve
pruim.
Leg de rolletjes in lepelholten.
Verwarm in een pan de cranberrycompote iets.
Scheep de compote over de rolletjes.
Garneer de lepels met een takje kervel.
Serveer de lepels op een schaal.

Avacadokipcocktail.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

2 el amandelen,
geschaafde
2 avocado's
1 el kerriepoeder
200 g kipfilet met
kruiden, in dikke
plakken (vleeswaren)
4 el mayonaise
- peper
1 bk room, zure (125
ml)
8 bl sla, eikenblad-
- 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Rooster de amandelen in een droge koekenpan
goudbruin.
Was de eikenbladsla.
Halveer de avocado's.
Verwijder de pitten uit de avocado's.
Snijd het vruchtvlees van de avocado's in
dubbelsteentjes.
Snijd de kipfilet met kruiden (vleeswaren) in
dubbelsteentjes.
Klop een sausje van de zure room, mayonaise,
kerriepoeder, peper en zout (naar smaak).
Verdeel de sla, avocado, kipfilet en het sausje
over 4 mooie glazen.
Garneer de glazen met de geroosterde
amandelen.

Balkan parelhoen met rijst.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

4 el olie, olijf-
500 g paprika, groene
½ tl paprikapoeder
1 parelhoen
- peper
1 bs peterselie
300 g rijst, langkorrel-
150 g spek, doorregen
300 g tomaten, rijpe
100 g uien
- 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.

Maak de parelhoen schoon en snijd hem, net als een kip, in acht stukken.

Begin met de bouten en de vleugeltjes.

Verdeel daarna het karkas in tweeën, bij voorkeur met een groot 'chef'-mes of met een speciale gevogelteschaar.

Snijd beide helften dan nog eens middendoor.

Snijd het spek in dobbelsteentjes en bak die in een braadpan uit.

Schep ze dan uit de pan en bewaar het braadvet.

Hak intussen de uien grof en fruit ze in het spekvet.

Roer het paprikapoeder erdoor en leng eventueel aan met een beetje water.

Leg de stukken parelhoen met de lever erop, kruid met peper en zout en doe het deksel op de pan.

Laat 30 min. onder af en toe keren zachtjes stoven.

Maak intussen de paprika's schoon, verwijder de zaadjes en de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in reepjes.

Was de tomaten en snijd ze in stukjes.

Was de rijst verschillende keren tot het water min of meer helder wordt en laat uitlekken in een vergiet.

Verhit de olijfolie in een andere pan en bak de rijst even.

Voeg de rijst bij het vlees, voeg de paprika's en de tomaten toe en giet er 6 dl water bij.

Breng aan de kook, leg het deksel op de pan en laat 20-25 min. zachtjes sudderen.

Verdeel de rijst met de groenten en de stukken parelhoen over de borden en bestrooi met de gehakte peterselie.

Bami met kalkoenreepjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Oosterse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta-Johan

Ingrediënten

350 g atjar tjampoer
2 eieren, middelgroot
1 pkt groenten, bami-
(500 g)
300 g kalkoenfilet-
reepjes
300 g mie-nestjes
1 zk Mix voor bami
goreng
4 el olie, zonnebloem-
- zout

Bereiding.

Week de bamikruiden ca. 2 min. in 1 dl warm water.
Kook de mie volgens de gebruiksaanwijzing.
Verhit 3 el olie in een wok.
Bak de kalkoenfiletreepjes ca. 4 min. bakken.
Voeg de ui, kool en prei uit het groentepakket toe en bak ca. 5 min. mee.
Maak de rode peper uit het pakket schoon en snijd in ringetjes.
Voeg de taugé uit het pakket en bamikruiden bij het groentemengsel en houd het geheel warm.
Giet de mie af en laat uitlekken.
Klop de eieren los met zout, peper en de peperringetjes.
Bak in een koekenpan met olie, een omelet en snijd in reepjes.
Scheep de mie door het groentemengsel warm goed door.
Snijd de tomaat uit het pakket in plakjes.
Serveer de bami met de omelet, tomaat en atjar.

Tip:

Lekker met kroepoek.

Wijntip:

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 535
Eiwit: 31 g
Koolhydraten: 67 g
w/v suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bami met kip en garnalen.



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

Ingrediënten

2 stgl bleekselderij
100-150 g garnalen,
Noorse, gepelde
2 el ketjap manis
400 g kippenborstfilets
2 tn knoflook
150 g kool, witte,
Chinese- of spits-
1 el korianderblaadjes,
verse
225-250 g mie
3 el olie, zonnebloem- of
arachide-
150 g paksoibladeren
1 prei, middelgrote
2 tl sambal oelek
1 ui, grote
- zout

Bereiding.

De combinatie van kip en garnalen hoort thuis in de keuken van Indonesië en in die van Maleisië. Met name in de kuststreken waar men de garnalen vers aanvoert zijn dergelijke gerechten bijzonder populair.

Snipper de ui grof.
Snipper de knoflook ragfijn of pers het teentje uit.
Snijd de kip in kleine blokjes van ca. 1 cm.
Snijd de kool in smalle reepjes.
Snijd de paksoibladeren in smalle reepjes
Snipper het witte en licht geelgroene deel grof.
Snipper de bleekselderijstengels grof.
Snijd de korianderblaadjes fijn.
Bereid de mie zoals op de verpakking is aangegeven.
Voeg zout aan het kookwater toe.
Laat de mie op een zeef uitlekken.
Verhit de olie in een wok en laat de hete olie even door de pan "walsen".
Fruit de ui 3 min.
Roer er de knoflook en de sambal oelek door en voeg na 1 min. het kippenvlees toe.
Laat alles 3 min., onder voortdurend omscheppen, bakken.
Doe er daarna de kool, de paksoi, de prei en de bleekselderij bij.
Laat alles, onder voortdurend roeren en omscheppen, 5 min. bakken.
Strooi er wat zout over en besprenkel alles met de ketjap.
Spreid de garnalen en de mie er over uit en schep hierna alles nog zolang om tot de mie door en door warm is geworden.
Doe alles over in een voorverwarmde schaal.
Strooi er de koriander over.

Tip:

U kunt het gerecht garneren door er reepjes omelet kruislings op te leggen en daarna te bestrooien met koriander.

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

Basisrecept - kippenbouillon.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 8
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

150 g champignons
2 preien
½ kip, soep- (1½ kg)
1 tn knoflook
2 kruidnagels
2 laurierblaadjes
10 peperkorrels
1 tk peterselie
1 stgl selderij
1 tk tijm
1 ui
2½ l water, koud
200 g wortelen
- zout

Bereiding.

Neem een ruime pan.
Vul de pan met koud water.
Leg de soepkip in de pan.
Breng de soepkip aan de kook.
Giet het water vervolgens weg.
Laat de soepkip onder koud, stromend water afkoelen.
Zet opnieuw een pan met 2½ l water op het vuur.
Leg de soepkip in de pan.
Breng de soepkip aan de kook.
Voeg een beetje zout aan de soepkip toe.
Scheep het schuim van de soepkip weg met een spaan.
Snijd de groenten in grove stukken.
Maak een tuiltje van laurier, tijm en peterselie.
Doe de groenten en aromaten bij de kip.
Laat de kip ca.2 uur op een zacht vuur pruttelen.
Haal de soepkip uit de bouillon.
Druk de overige ingrediënten door een fijne zeef.

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Biersoep met eieren.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

1 l bier, de Leeuw
Pilsener
1 citroen, schil van
3 eieren
- kaneel, pijp-
½ el meel, aardappel-
½ el suiker

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Klop in een diepe kom de eidooiers met de suiker en het aardappelmeel flink door elkaar. Laat het bier met de citroenschil en de kaneel trekken.

Giet, goed kloppend, het hete bier bij de losgeklopte eidooiers en blijf daarna nog even in dit mengsel kloppen.

Klop de eiwitten heel stijf en serveer de soep met het eiwit erbovenop.



Bruine borstjes met bier en honing.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman,
Poelier Reedijk,
Smulweb

Ingrediënten

12 aardappelen, mooie
1 fl bier, blond
- boter
150 g groenten*
3 el honing
8 kipborstjes**
- peper, versgemalen
3 dl room
4 tk tijm
4 str witlof
- 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de groenten en het witlof schoon en snijd de witlof in de lengte in repen.
Kook de groenten beetgaar en de aardappelen in de schil halfgaar.
Snijd de aardappelen in blokjes.
Wrijf de blanke borstjes in met versgemalen peper en zout en bak ze in een beetje boter zo bruin dat ze nog wat rosé van binnen zijn.
Haal ze uit de pan en houd ze warm.
Voeg langzaam het flesje bier toe.
Roer de aanbaksels los.
Voeg daarna de room en de takjes tijm toe en laat zachtjes inkoken tot de gewenste (saus)dikte is bereikt.
Breng de saus op smaak met versgemalen peper en zout.
Zet de aardappelblokjes snel even in boter goudbruin aan.
Roerbak in een wok ook de witlofrepjes in wat boter goudbruin (ze moeten knapperig blijven).
Snijd de bruine borstjes schuin in plakjes.
Scheep op voorverwarmde borden middenin wat saus, leg de borstjes daarin, scheep er nog een beetje saus over en schik de groenten met de aardappelblokjes eromheen.

Tip:

Drink er hetzelfde bier bij als dat in de saus is verwerkt.

* Broccoli- en bloemkoolroosjes, spruitjes, haricots verts, enz.

** Kan ook kalkoen, eend, duif of ander blank vlees zijn

Caille sur canapé.



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

Ingrediënten

Als hoofdgerecht:

50 g boter
1 gls cognac
8 croûtons
8 kwartels
400 g paté
1 el peterselie, fijn-
gehakte

Als voorgerecht:

50 g boter
1 gls cognac
4 croûtons
4 kwartels
200 g paté
1 el peterselie, fijn-
gehakte

Bereiding.

Braad de kwartels aan alle kanten even bruin in de boter.

Flambeer de kwartels met de cognac.

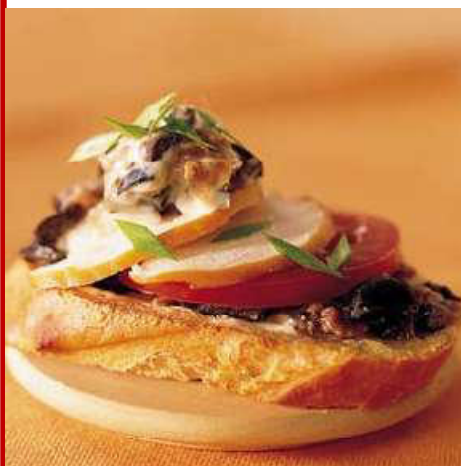
Laat de borstkant nog 5 min. en de rugkant nog 2 min. sudderen (met de deksel op de pan).

Prepareer ondertussen de croûtons (sneetjes brood ter grootte van de kwartels even bruin bakken in de boter).

Beleg de croûtons met een plak paté, strooi hierop wat gehakte peterselie en gebruik dit 'bedje' om de kwartel op te leggen.

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

Canapés met gerookte kip.



Menugang: Amuse-gerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Albert Heijn, Eet-boekenreeks Amuses

Ingrediënten

1 blk ansjovisfilets
- bieslook
½ brood, stok-
100 g kipfilet, gerookte
4 el mayonaise
4 olijven, zwarte,
zonder pit
- peper, cayenne-
1 tomaat, grote

Bereiding.

Snijd het stokbrood in sneetjes.
Rooster ze in een broodrooster goudbruin.
Snijd de ansjovisfilets en olijven in kleine stukjes.
Snijd de kipfilet in dunne plakjes.
Snijd de tomaten in plakjes.
Besmeer het brood met mayonaise.
Verdeel er $\frac{3}{4}$ van ansjovis over.
Leg er een plakje tomaat op en bestrooien met cayennepeper.
Leg er een plakje kip op.
Roer de olijven en de rest van ansjovis door $\frac{1}{2}$ el mayonaise en schep dat op de canapés.
Garneer met bieslook.

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Canard piquant.



Menugang: Hoofd-
gerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Podium

Ingrediënten

1 klnt beurre manié
250 g boter
1 snf chilipoeder
1 citroen
2 eenden
2 tn knoflook
½ l Madeira
- peper
1 el room, zure
200 g rozijnen
2 sinaasappelen
- tijm
500 g uien, grof
gesnipperd
- zout

Bereiding.

Pers de sinaasappelen en de citroen uit.

Meng het sap met de helft van de Madeira.

Week de rozijnen in de andere helft van de Madeira.

Zout en peper de eenden van binnen en van buiten.

Vul ze vervolgens met een mengsel van de uien, rozijnen, knoflook en chilipoeder.

Braad ze in de boter aan alle kanten mooi bruin. Blus ze af met het sap van de sinaasappelen, de citroen en de rest van de Madeira.

Voeg een snufje tijm toe en het restant van het vulmengsel (als er nog wat over was).

Sudder de eenden ca. 7 min. op de rugkant en 10 min. aan de borstkant, zodat de borstfilets nog iets rosé zijn.

Maak de saus op smaak af met versgemalen peper, bindt het iets met de beurre manié en voeg als laatste de zure room toe.

Info.

Beurre manié: ca. 10 g boter vermengen met 1 el bloem totdat het een balletje vormt en daarvan kleine stukjes al roerend in de saus doen.

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

Clubsandwich met kalkoen.



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

Ingrediënten

Voor de sandwiches:

6 pl bacon, bak-, dik
gesneden
12 sn brood, casino-,
wit-, ontkorst
300 g kalkoenrollade,
koude, in vrij dikke
plakken
½ komkommer
- margarine, plant-
aardige
- peper, zwarte,
versgemalen
6 bl sla, krop- of lollo
rosso
3 tomaten, tros-, rijpe
- zout

Bereiding.

Maak eerst de sausjes door de ingrediënten luchtig door elkaar te mengen.

Proef en voeg evt. nog een beetje van één van de ingrediënten toe.

Bak de bacon kort aan in wat hete margarine. Snijd de komkommer en de tomaten in dunne plakjes.

Rooster de sneetjes brood in een droge koekenpan, totdat ze goudbruin zijn (ze moeten aan de buitenkant krokant worden, maar aan de binnenkant nog een beetje zacht zijn; te droge toast is voor dit recept niet geschikt.

Besmeer 6 sneetjes toast met de mierikswortelsaus, leg er 3 plakjes komkommer op, een blaadje sla, een plakje bacon, wat kalkoen en een paar plakjes tomaat.

Bestrooi de tomaat met vers gemalen peper en zout.

Besmeer de andere 6 sneetjes toast met de cocktailsaus.

Dek hiermee de sandwiches af.

Prik in elke sandwich 2 cocktailprikkers om uit elkaar vallen te voorkomen en snijd de sandwiches diagonaal door.

Serveer de sandwiches meteen.

Tips:

- Als je deze clubsandwich maakt voor alleen volwassenen, dan kun je wat extra specerijen toevoegen aan de cocktailsaus om het geheel nog pittiger te maken. Een scheutje cognac of vieux door de saus is ook erg lekker.
- Als je bang bent dat de kinderen de mierikswortel te scherp zullen vinden, dan kun je deze gewoon weglaten uit het recept. Je krijgt dan een romige mosterdmayonaise.

Ingrediënten (vervolg)**Voor de mierikswortel-saus:**

2 e mayonaise
 1½ tl mierikswortel-puree
 1 tl mosterd, grove
 - peper, zwarte, versgemalen, naar smaak
 2 el room, slag-, lobbige geklopt
 - zout, naar smaak

Voor de cocktailsaus:

1 mp cayennepeper
 1 mp chilipoeder
 ¼ tl kerriepoeder, pikant
 2 el ketchup
 2 el mayonaise
 1 mp paprikapoeder, pikant
 2 el room, slag-, lobbige geklopt
 ½ tl saus, Worcester
 2-3 sprietjes bieslook, fijn geknipt

Bereidingstijd: - min.
 Grill-/oventijd: - min.
 Wachtijd: - 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

Coq vieux de Leo.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Carla Tunzi

Ingrediënten

2 el bloem
100 g boter
500 g champignons
1 gls cognac
1 kip, scharrel- (1½ k)
2 tn knoflook
- kruiden (o.a. tijm, laurierblad)
2 el olie, olijf-
- peper
(- room, kook-)
150 g spek, dobbelsteentjes
20 sjalotjes
¾ l wijn, rode
- zout

Bereiding.

Laat de poelier de kip in stukken snijden.
Maak de sjalotjes schoon.
Maak de champignons schoon.
Snijd de champignons in dunne plakjes.
Snij de knoflook fijn.
Verwarm wat olijfolie in een braadpan.
Bak de stukken haan in de olijfolie bruin.
Verwarm wat olijfolie in een andere braadpan.
Braad de dobbelsteentjes spek, uitjes en champignons lichtbruin.
Voeg de aangebraden stukken kip het uimengsel.
Giet de cognac over de stukken kip.
Flambeer de stukken kip (steek de cognac aan)
Giet na het flamberen de rode wijn over de kip.
Voeg zout, peper, kruiden en knoflook toe aan de kip.
Breng de kip een paar keer hoog aan de kook.
Zet dan het vuur laag.
Laat de kip in ca. 60 min. zachtjes gaar koken.
Bind de saus met de bloemen eventueel een scheutje kookroom.

Wijntip:

Schenk een lekkere Bourgonje bij het kippgerecht

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

Croquettas de Pollo - kipkroketjes met rauwe ham.



Menugang: Hapje,
tapas, snack
Keuken: Spaanse
Stuks: 25
Sterren: ***
Bron: Giessenborch.com

Ingrediënten

1½ el bloem
15 g boter
1 ei
50 g ham, rauwe
75 g kaas, belegen
2 kipfilets, gegrilde
2 tn knoflook
1 tl paprikapoeder
- peper, versgemalen
4 tk peterselie
1 el sap, citroen-
- zout

- olie, frituur-

Bereiding.

Verhit de boter in een pannetje.
Roer de bloem erdoor en laat die lichtbruin kleuren.
Neem de pan van het vuur.
Snijd de knoflook in plakjes.
Knip de peterselie fijn.
Snijd de kipfilet in blokjes.
Snijd de ham fijn.
Pureer de kip, de bloem, 2 el kaasblokjes, het ei, het citroensap en de paprikapoeder.
Roer de rest van van de kaas, de peterselie en de ham erdoor (niet pureren).
Breng het geheel op smaak brengen met zout en versgemalen peper.
Zet het tot gebruik afgedekt in de koelkast.
Verhit de frituurolie verhitten.
Strooi het paneermeel in een diep bord.
Vorm met natte handen 25 kroketjes en wentel ze door het paneermeel.
Frituur de kroketjes in 2-3 min. goudbruin.

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

Duitse gans met appeltjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Podium

Ingrediënten

2 kg appels (Goudreinetten)
200 g boter
1-2 citroenen, sap van
1 gans (ca. 3 kg)
- peper
2 sjalotten
2 gls wijn, witte, droge
- 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kruid de gans van binnen en van buiten.
Snijd zo nodig extra vet van binnen weg.
Vul hem met een paar in stukjes gesneden appels en de gesnipperde sjalotjes.
Braad de gans aan in weinig boter, liefst in de oven, zodat hij aan alle kanten prachtig bruin wordt.
Blus af met de witte wijn.
De braadtijd is minstens 1½ uur en voor een grotere gans langer.
Voeg indien nodig nog wat witte wijn toe.
Bedruip en keer de gans regelmatig.
Schil het restant van de appels.
Snijd de appels in plakjes.
Bedruppel de appelschijven met het citroensap.
Bak de appelschijven in de boter.
Garneer de gans met de appel.
Serveer de saus, iets gebonden met beurre manié, er apart bij.

Tip:

Beurre manié: ca. 10 g boter vermengen met 1 el bloem, totdat het een balletje vormt.
Daarvan al roerend kleine stukjes in de saus doen.

Eendenborst met groene paprika.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: Wen Ruwhof

Ingrediënten

10 g boter
2 el crème fraîche
1 eendenborst (tamme eend)
1 paprika, groene
- peper, versgemalen
2 sjalotjes
1 dl wijn, witte
- zout

- aluminiumfolie

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd zoveel mogelijk vel van de eendenborst. Smelt de boter in een stoofpan en bak de eendenborst 6 min. op de velkant. Keer het vlees en bak het kort aan de andere kant. Haal het vlees uit de pan. Strooi zout en versgemalen peper op de eendenborst (beide kanten). Wikkel het vlees in aluminiumfolie. Snipper de sjalotten, doe ze in het overgebleven vet en laat ze zacht bakken. Verwijder intussen de pitjes uit de paprika, snijd hem in stukjes en doe die bij de sjalotten. Voeg wat zout en versgemalen peper toe en laat het 10 min. zacht sudderen. Doe er dan de wijn bij en laat die vrijwel volledig inkoken. Voeg dan de crème fraîche toe en roer het goed door elkaar. Snijd de eendenborst in plakjes en doe die door de saus. Laat alles goed warm worden en serveer.

Tip:

Lekker met gebakken aardappeltjes.

Eendenborst met peultjes, basilicum en kokosmelk.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ****
Bron: Mezza, Wok!

Ingrediënten

1 hv basilicumblaadjes (Thaise)
2 el currypasta, rode
2 eendenborsten
- olie, zonnebloem-
100 g peultjes
1 ui, rode, in dunne ringen
½ tl zout

Voor de marinade:

1 tl kurkumapoeder
1 el olie, sesam-
1 tl suiker, basterd-, bruine
1 el vissaus

Voor de saus:

50 ml bouillon, kippen-
100 ml melk, kokos-
1 tl vissaus

Bereiding.

Vul de wok voor de helft met kokendheet water. Blancheer de eendenborsten 2 min. op een hoog vuur om het vette laagje te verwijderen. Laat de eend uitlekken in een zeef (dit zorgt ervoor dat de eend straks lekker krokant wordt tijdens het bakken). Veeg de wok snel schoon en droog en zet hem weer op het vuur. Dep de eendenborsten droog met keukenpapier. Smeer de huid in met het zout. Leg de eendenborsten met de huid naar beneden in de wok op een laag vuur en verhoog het vuur langzaam tot middelhoog om het vet uit de huid te trekken. Schroeï de huid van de eendenborst op een middelhoog vuur 4-5 min. tot deze krokant en goudbruin is. Draai de eend om en schroeï de andere kant 1 min. Leg het vlees op een bord en laat het 5 min. rusten en afkoelen. Snijd het vlees in plakjes van 2-3 mm dik; laat een klein stukje zoute huid op elk plakje zitten. Doe de eend in een kom en masseer de ingrediënten voor de marinade in de eend. Zet de eend weg tot het roerbakken. Meng de ingrediënten voor de saus in een kleine kom. Verhit 1 el zonnebloemolie in de wok op een middelhoog vuur. Voeg de rode currypasta toe. Roerbak dat in 1-2 min. geurig, maar niet bruin. Voeg de rode ui en de peultjes toe. Roerbak het nog 1 minuut. Zet het vuur hoog. Voeg zodra de pasta licht begint te kleuren de eend toe en bak het ca. 30 sec. zonder te roeren. Giet dan de saus over de eend. En breng het flink aan de kook. Laat het 1 min. koken en zet nu het vuur uit. Voeg de basilicumblaadjes toe en roer het goed door. Garneer het gerecht met nog wat basilicumblaadjes en serveer het bijv. met rijst.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g

Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Eendenborst met rode kool, appel, cranberries en tarte tatin van spruitjes.



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

Ingrediënten

2 appels, Goudreinet, in
blokjes
40 g boter, zoute, in
blokjes
200 g cranberries
8 pl deeg, blader-
700 g eendenborstfilets
1 ei, losgeklopt
4 el honing
100 g kaas, oude,
geraspt
2 tl kaneel
1 kool, rode, in reepjes
- olie, olijf-
- peper
1 sinaasappel,
uitgeperst
200 g spruiten
1 tl tijm
1 ui, rode, in partjes
150 ml wijn, rode
- zout

4 platte schaaltes Ø 12
cm

Bereiding.

Meng de rode kool, honing, appel, cranberries, kaneel, het sinaasappelsap en de rode wijn. Breng op smaak met zout en peper en laat 20 min. op laag vuur pruttelen met een deksel op de pan.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Laat de eendenborstfilets op kamertemperatuur komen, snijd het vel kruislings in en bestrooi de filets rondom met zout en peper.

Maak de spruitjes schoon en kook ze 3 min.

Leg 2 vellen bladerdeeg op elkaar en rol ze iets uit met een deegroller.

Herhaal met de andere 6 vellen bladerdeeg.

Verdeel de spruitjes, rode ui en de zoute boter over 4 kleine platte bakjes.

Bestrooi met geraspte kaas, tijmblaadjes, zout en peper.

Dek de 4 bakjes af met bladerdeeg.

Stop de randjes als het ware in, zodat de spruitjes mooi ingepakt zitten.

Bestrijk het deeg met een kwastje met losgeklopt ei en bak de tarte tatin's 20 min. af in de voorverwarmde oven.

Verhit een koekenpan en bak in een scheutje olijfolie de eendenborst met de velkant naar beneden op hoog vuur in ca. 7 min. goudbruin. Keer vervolgens om en bak de andere kant 3 min.

Neem de eendenborst uit de pan en laat op een warm bord afgedekt met aluminiumfolie 10 min. rusten.

Snijd de eendenborst in plakjes.

Serveer met de rode kool en tarte tatin van spruitjes.

Tip:

Garneer met verse groene kruiden.

Bereidingstijd: 40
min.
Grill-/oventijd: 20
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

Fazant à l'automobile.



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

Ingrediënten

1 fazant
240 ml olie, olijf-
- peper
2 tk rozemarijn,
1 el tijm, verse
- 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Haal de blaadjes rozemarijn van het takje en
snijd deze zeer fijn
Hak de tijm zeer fijn.
Maak de fazant schoon.

Verwarm de oven voor op 120°C.
Roer de gehakte rozemarijn en tijm door de
olijfolie en zet apart.
Wrijf de fazant van binnen en van buiten in met
zout en peper.
Leg de fazant in een nauwsluitende braadslee.
Giet de kruidenolie erover.
Bak de fazant in de voorverwarmde oven
gedurende 1 uur.
Dek de fazant daarna af met aluminiumfolie en
laat nog een extra uur in de oven bakken tot
een vleesthermometer ingestoken in het dikste
gedeelte van de dij, in de buurt van het bot,
82°C aangeeft.
Haal de fazant uit de oven, dek af met een
dubbel vel aluminiumfolie en laat op een warme
plaats 10 min. rusten alvorens te snijden.
Bedruip de fazant, tijdens het bakken, om de
30 min. met de hete olie en sappen uit de
braadslee.

Frisse zuurkoolsalade met ananas en kip.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

250 g ananasstukjes, verse
1 brood, stok-, meergranen, afbak
390 g kipfilet
4 el kwark, magere
1½ el olie, olijf-
1 snf peper
2 uien, rode
500 g zuurkool, verse

Bereiding.

Bak het stokbrood volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Snijd de kipfilet in reepjes.
Bestrijk de kip met de olijfolie en bestrooi met peper naar smaak.
Snijd de ananasstukjes iets kleiner.
Meng voor de dressing de kwark met peper naar smaak.
Verhit een grillpan.
Gril de kipfilet in 5 min. goudbruin en gaar.
Keer de repen kip af en toe.
Meng de zuurkool met de ananas, ui en dressing.
Verdeel de zuurkoolsalade over 4 borden.
Leg er de gegrilde kip op en serveer met het stokbrood.

32

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gebakken eend met wintergroenten en twister (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

2 aardappels
1 biet, chioggia-, grote
2 eendenborstfilets
- olie
1 pastinaak, grote
1 wortel, gele
2 wortels, oranje
2 wortels, paarse
- spiraalsnijder

Bereidingstijd: 15 min.
Airfryertijd: 24 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de wortels en de pastinaak en maak deze schoon.
Snijd van alle groenten mooie gelijkmatige blokjes.
Haal de aardappelen door de spiraalsnijder en spray deze in met wat olie.
Leg in de Airfryer een ronde ring en leg hier de aardappelspiraal omheen.
Bak nu de spiralen 1 voor 1 in de Airfryer (200°C-8 min.) en leg deze apart.
Snijd nu in de vetrand inkepingen zodat de warmte er makkelijk in trekt.
Leg de eend met het vet naar beneden in de Airfryer en bak de eend (190°C-10 min.) in een voorverwarmde Airfryer.
Haal de eend uit de Airfryer en leg deze tussen 2 borden om die te laten rusten.
Spoel nu de groentes af met water en leg deze in de hete airfryer en pof deze (200°C-6 min.).
Leg nu de laatste 3 min. de spiralen bij de groentes en maak het bord op met dezelfde ring die je voor de spiralen hebt gebruikt.

Tips:

Eend heeft best veel vet en kan dus wat gaan roken. Zet de Airfryer daarom even onder je afzuigkap.
Serveer de kip met een bruine saus op basis van gevogelte met het sap van 2 mandarijnen.

Gebakken nems met kip.



Menugang: Hapje, snack
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Kook 2015-2016

Ingrediënten:

2 el champignons
1 kippenborst
1 tk munt
- olie
- peper, versgemalen
8 vl rijstpapier
1 kl saus, vis-
2 el sjalotjes, fijn-
gehakte
8 bld sla
2 kl suiker
2 el ui, lente-, fijn-
gehakte
40 g vermicelli, soja-
4 el wortelen, geraspte
- zout

Bereiding.

Maak eerst de vulling.

Leg de sojavermicelli 15 min. in kokend water en laat het vervolgens uitlekken.

Snijd ondertussen de kip in kleine stukjes en voeg die bij de uitgelekte vermicelli.

Voeg ook de wortel, de champignons, het sjalotje en de lente-ui bij het mengsel.

Breng het op smaak met versgemalen peper, zout en suiker.

Roer het goed onder elkaar.

Dompel nu het rijstpapier kort onder in heet water.

Leg het rijstpapier op een nat oppervlak en beleg de vellen met de vulling.

Rol ze stevig op en bak de nems 3 min.

goudbruin in olie.

Als je de nems nog krokanter wilt, dan laat je ze na de eerste keer bakken afkoelen en bak ze vervolgens opnieuw 1-2 min.

Meng ondertussen alle ingredienten voor de vinaigrette goed door elkaar.

Serveer de nems in een blaadje sla en munt.

Serveer er de vinaigrette er als dipsaus bij.

Ingrediënten (vervolg):**Voor de vinaigrette:**

2 tn knoflook, fijn-
gehakte
1 limoen, sap van
1 peper, Spaanse
4 el saus, vis-
2 klt suiker

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

Gebraden fazant met zuurkool.



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

Ingrediënten

1 aardappel
500 g aardappelen
100 g boter
50 g boter
2 fazanthennen
2 dl fond, gevogelte-
4 kruidnagels
2 laurierblaadjes
1 dl melk
- peper, versgemalen
2 uien
50 g walnoten
½ fls wijn, witte,
Riesling
1 kg zuurkool
- zout

bakpapier

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Neem een grote pan en schep er de helft van de zuurkool in.
Prik de laurierblaadjes in de uien met de kruidnagels vast.
Leg deze uien op de zuurkool en schep de rest van de zuurkool erop.
Rasp de aardappel en strooi dit over de zuurkool.
Schenk de wijn erbij en sluit af met een stukje bakpapier.
Laat dit in de oven ± 3 uur garen.
Kruid de fazanten met zout en versgemalen peper.
Smelt 100 g boter, bak de fazanten hierin aan alle kanten bruin en laat ze in 40 min. gaar worden.
Trancheer de fazant (bouten en filets) en houd ze warm.
Hak de karkassen fijn en voeg ze aan het braadvocht toe.
Schenk de fond erbij en laat de saus in 15 min. zachtjes inkoken.
Zeef de saus en breng haar op smaak met zout en versgemalen peper.
Rooster de walnoten in een droge koekenpan, maal ze grof in de keukenmachine en roer ze op het laatste moment door de aardappelpuree.
Serveer de fazanten op een mooi plateau met de saus er apart bij.
Scheep de zuurkool en de aardappelpuree in voorverwarmde schalen.
Serveer direct.

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

Gebraden tamme duif met peren en portosaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

Voor de duiven:

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

Voor de portosaus:

- boter
5 dl fond, wild-
4 el honing
- peper

Bereiding.

Duiven.

Verwarm de oven voor op 175°C.

Bestrooi de duiven van binnen en buiten met peper en zout.

Maak in een braadslede 4 plekje met de rozemarijn, tijm, jeneverbessen en laurierblaadjes.

Leg op elke plek een duif.

Verhit in een steelpan de zonnebloemolie tot het heet is.

Giet de olie vervolgens over de duiven.

Leg op elke duif een plak vetspek.

Plaats het geheel 10 min. in een hete oven.

Zet daarna de oven op 125°C gedurende 15 min. en bedruip de duiven elke 5 min. met het vrijgekomen braadvocht.

Haal 5 min. voor het eind van de braadtijd het spekvat van de duiven af voor een mooie korst.

Laat de duiven voor het opdienen 10 min. rusten.

Portosaus.

Voeg de fond en port samen in een kookpot en laat het inkoken tot je ongeveer de helft overhoudt.

Voeg de honing toe en laat nog even verder inkoken.

Breng de saus op smaak met peper en zout en werk de saus verder af met enkele klontjes boter.

Fris de saus op met het pompelmoessap.

Stoofperen.

Snijdt met een dunschiller 3 reepjes gele schil van de citroen.

Schil de peertjes met een scherp mes of dunschiller (laat de steeltjes eraan).

Doe de peren in een ruime pan en voeg de wijn toe.

Vul aan met water tot de peertjes net onder staan.

Voeg de citroenreepjes, de suiker en de kaneelstok toe en breng aan de kook.

Voeg voor een extra kruidig accent de kruidnagels en laurier toe.

Stoof de peren 60 min. op een laag vuur.

Serveer de peren warm of koud.

Ingrediënten (vervolg)**Voor de portosaus:**

1 pompelmoes, sap van
2½ dl port, rode
- zout

Voor de peren:

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

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

Gegrilleerde duif met beurre de maître.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

50 g boter
2 duiven
1 el meel, paneer-
- peper, versgemalen
1 snf salie
- zout

Voor de beurre de maître:

250 g boter
2 el citroensap
- peper, versgemalen
2 el peterselie, fijn-
gehakte
- zout

Bereiding.

Wrijf de duiven in met de kruiden.
Braad ze bruin in de boter.
Haal de duiven uit de pan.
Strooi er wat paneermeel op.
Maak ze gaar onder de grill; ze kunnen zowel plat gegrilleerd worden als aan het braadspit (ca. 20 min.).
Vermeng in tussentijd de 250 g boter met de fijn-gehakte peterselie, de citroensap, flink wat zout en versgemalen peper.
Blijf roeren tot al het citroensap is opgenomen en er een homogene massa is ontstaan.
Maak er een rol van in aluminiumfolie.
Vouw de zijken goed dicht.
Druk de boter het goed met de handen aan en rol over de tafel, zodat er een mooie ronde vorm ontstaat.
Laat de rol in het vriesvak of de vriezer goed opstijven.
Snijd er bij het serveren mooie ronde plakken af.

Tip:

De beurre de maître is, in folie, 14 dagen houdbaar in de koelkast.

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

Gekruide kip met salade van kikkererwten.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron:
Gezondheidsnet.nl,
WeightWatchers

Ingrediënten

1 pl citroen
2 kol dressing, light
(max. 40% vet)
50 g erwten, kikker-,
gekookte
130 g kipfilet, bereide
1 tn knoflook
1 kol paprikapoeder
1 kol peterselie
1 kol olie, plantaardige
4 tomaten, kleine
1 ui, rode, kleine
½ venkel

Bereiding.

Meng het paprikapoeder, de olie en het gehakte knoflookteentje in een schaaltje.
Haal de kipfilet door de marinade en zet het in de koelkast.
Verhit de barbecue of grillpan en bak de kipfilet ca. 5 min. aan elke kant tot hij gaar is.
Laat de kip afkoelen.
Bereid intussen de salade.
Snijd de rode ui in ringen, de tomaatjes in vieren en de venkelknol in stukjes.
Meng de kikkererwten met de ui, de tomaatjes, de venkel en de gehakte peterselie.
Besprenkel dit met de dressing.
Dien de salade op met de in plakjes gesneden kipfilet en 1 partje citroen.

Tip:

Vervang de venkel ook eens door selderij.

Vorb. tijd: 30 min.
Bereidingstijd: 5 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

Gepofte aardappelen met kipfilet en boontjes (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Gerard Dingemans

Ingrediënten

500 g aardappelen
800 g boontjes
1 el honing
2 el ketjap
1 tl knoflookpoeder
1 tl paprikapoeder
400 g kipfilet
1 tl uienpoeder

Bereidingstijd: 65 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak een marinade van ketjap manis, uienpoeder, knoflookpoeder, paprikapoeder en honing.

Marineer de kipfilet minimaal 1 uur in de marinade.

Maak de boontjes schoon.

Pak de boontjes in met een klontje boter in de aluminiumfolie.

Doe het pakketje in de airfryer en gaar de boontjes in 8 min. op 180°C.

Maak de aardappel schoon.

Doe de aardappel en de kipfilet in een voorverwarmde airfryer en gaar gedurende 20 min. op 180°C.

Voeg de laatste 5 min. het pakketje met boontjes toe aan de aardappel en de kipfilet.

Gerolde kipfilet met asperges in hollandaisesaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Corrie Schoumans

Ingrediënten

2 sch aspergetips,
groene
2 el azijn, wijn-, witte
125 g boter, room-
2 eidooiers
4 pl ham, gerookte
2 kipfilets (à 150 g)
- peper
½ bk peterselie,
fijngehakte
- zout

Vorb.tijd: 10 min.
Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Halveer de kipfilets en rol ze, tussen 2 laagjes huishoudfolie, met een deegroller tot dunne schnitzels.
Splits de eieren.
Hak de peterselie fijn.
Kook de aspergetips 3 min.
Bestrooi de kip met zout en peper.
Verdeel de asperges over de kip.
Rol ze op en wikkel er een plakje ham omheen (zet vast met een cocktailprikker).
Verhit de boter en bak de kiprolletjes om en om.
Klop de eidooiers in een maatbeker met een staafmixer.
Breng de azijn aan de kook in een steelpan.
Voeg de azijn bij de eidooiers.
Verhit in dezelfde steelpan 100 g boter tot deze gaat borrelen.
Voeg de boter toe aan de eidooiers, roer de helft van de peterselie erdoor.
Breng op smaak met zout en peper.
Serveer de saus apart.
Strooi er nog wat verse peterselie over.

Geroosterde kip met citroen-honing (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

1 kip (ca. 1200 g)

Voor de vulling:

2 abrikozen
1 appel, zoete
1 courgette, geel
1 courgette, groen
2 tn knoflook, fijn-
gesneden
- peper, versgemalen
1 el olie, olijf-
- tijm, versgesneden
2 uien, rode-
- zout

Voor de kipmarinade:

1 citroen, grote, sap van
200 g honing
- peper, versgemalen
- zout

Bereiding.

Snijd alle ingrediënten voor de vulling in kleine blokjes en meng die met 2 el olijfolie in een kom.

Breng de inhoud op smaak met zout en versgemalen peper.

Vul de kip met dit mengsel tot die volledig is gevuld.

Leg de kip in de Airfryer en rooster deze (200°C-5 min.).

Smelt in een pan de honing en het sap van de citroen en breng de marinade op smaak met zout en versgemalen peper.

Smeer de kip in met de citroen-honing marinade en rooster hem weer in de Airfryer (150°C-60 min.).

Open na elke 15 min. de Airfryer en smeer de kip in met de marinade tot deze op is.

Na 60 minuten, is de kip gaar (controleer dit evt. met een thermometer; hij moet 85°C in de kern zijn).

Tip:

Een hele kip zonder vulling (200°C-5 min. dan 160°C-40 min.).

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Gevuld avocado eitje.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Nierstichting

Ingrediënten

1 avocado
½ bk basilicum
½ citroen
4 eieren
1 el mayonaise
- peper
2 el yoghurt, Griekse

Bereidingstijd: 15-20 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de eieren in circa 8 min. hard.
Laat ze met koud water schrikken en afkoelen.
Pel de eieren en halveer ze over de lengte.
Haal de eierdooiers er voorzichtig uit.
Halveer de avocado, verwijder de pit en schep met een lepel het vruchtvlees eruit.
Pers de citroen uit.
Pureer het eigeel in een keukenmachine samen met de avocado, mayonaise, Griekse yoghurt en het citroensap tot een mousse.
Breng de mousse op smaak met peper.
Scheep de vulling in een spuitzak en vul de eieren.
Garneer met de basilicum.

Gevuld eitje met avocadomousse van eigeel, en avocado-yoghurtmayonaise.



Menugang: Amuse,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Aan tafel, Nier-
stichting

Ingrediënten

1 avocado
½ bk basilicum
½ citroen
4 eieren
1 el mayonaise
- peper, versgemalen
2 el yoghurt, Griekse

- spuitzak

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de eieren in ca. 8 min. hard.
Laat ze met koud water schrikken en afkoelen.
Pel de eieren en halveer ze over de lengte.
Haal de eierdooiers er voorzichtig uit.
Halveer de avocado, verwijder de pit en schep met een lepel het vruchtvlees eruit.
Pers de citroen uit.
Pureer het eigeel in een keukenmachine samen met de avocado, de mayonaise, de Griekse yoghurt en het citroensap tot een mousse.
Breng op smaak met versgemalen peper.
Scheep de vulling in een spuitzak en vul de eieren.
Garneer ze met de basilicum.

Gevuld kalkoen.



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

Ingrediënten

2 appels, zoetzure
1 tl basilicum
250 g boter of
margarine
1 gls cognac
2 eieren
200 g gehakt, mager
1 kalkoen
1 tl marjoraan
50 g paneermeel
- peper
50 g reuzel
100 g rozijnen, gewelde
1 tl salie
200 g saucijzenvulling
2 uien
- zout

Bereiding.

Fruit de fijngesnipperde ui goudgeel inde reuzel.
Voeg het gehakt en het saucijzenvlees toe en braad het, al roerend, een paar min. zodat ui en reuzel goed door de vleesmassa vermeng zijn.
Doe het over in een mengbak, laat het vlees afkoelen en vermeng het met alle overige ingrediënten en de fijngesnipperde appels.
Kneed het geheel goed door.
Maak voorzichtig het vel over de borstkast los.
Leg de vulling tussen het vel en het borstvlies.
Vul vervolgens de gehele lichaamsholte.
Duw goed aan maar stop de kalkoen niet tã vol.
Naai met naald en draad de kalkoen dicht.
Laat de boter in de voorverwarmde oven (325°C) in de braadslee smelten.
Leg de kalkoen in de boter met de borst naar boven.
Leg over de borst een stuk aluminiumfolie, waarvan de punten tot in de braadslee hangen.
Bedruip de kalkoen ieder kwartier.
Laat het laatste kwartier de kalkoen zonder aluminiumfolie mooi bruinen.

Braadtijden

3kg-5kg	20-25 min. per 500 g
5kg-8kg	18-29 min. per 500 g
8kg-12½kg	15-18 min. per 500 g

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

Gevulde kip met appel, salie en walnoten.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 appel, kleine (Elstar)
25 g boter, room-
2 sn brood, casino-, wit
200 g gehakt, kip-
1 kip (ca. 1,4 kg)
2 tk salie
1 ui, rode
50 g walnoten

- braadslede (20x30 cm)
- staafmixer met hakmolen

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.

Maal in de hakmolen van de staafmixer het brood fijn.

Doe het broodkruim met het kipgehakt in een kom.

Snipper de ui fijn.

Snijd de blaadjes salie fijn.

Verhit in een koekenpan de boter.

Fruit de ui met de salie 1 min.

Schil intussen de appel, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in blokjes.

Bak de appelblokjes 2-3 min. mee met de ui.

Hak de walnoten grof en schep ze door het appelmengsel.

Meng het appelmengsel en de walnoten door het kipgehakt en het broodkruim.

Verwijder het elastiek van de kip (bewaars dit!).

Vul de kip stevig met het gehaktmengsel.

Vouw de poten weer terug en bind ze vast met het elastiek.

Rooster de kip in de voorverwarmde oven in 75 min. gaar.

Laat de kip uit de oven 5 min. rusten.

Serveer de kip op een schaal.

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: 75 min.

Wachttijd: 5 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 572

Eiwit: 45 g

Koolhydraten: 16 g

w/v suikers: 6 g

Natrium: - mg

Vet: 36 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 12 g

Vezels: 2 g

Groente: 25 g

Zout: 1 g

Hamburgers met barbecuesaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Zomerslank BBQ

Ingrediënten

1 el azijn, balsamico-
4 hamburgers, magere
1 el olie, olijf-
2 tl saus, soja-
80 ml saus, tomaten-
2 tl saus,
Worcestershire-
½ el suiker
1 ui, kleine,
fijngesnipperd,

Bereidingstijd: 10 min.
BBQ-tijd: 8-10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bereid eerst de saus:

Verhit de olie en fruit de ui.
Voeg de azijn, de suiker, de tomatensaus, de
Worcestershiresaus en de sojasaus toe.
Roer alle ingrediënten goed door elkaar en
verhit de saus.
Laat het 2-3 min. zachtjes koken.
Laat de saus daarna afkoelen.

Bereiding vlees:

Bak de hamburgers 8-10 min. per kant op de
barbecue.
Serveer de hamburgers met de saus.

Tip:

Gebruik hamburgers op basis van kalkoen- of
kipgehakt of extra mager rundergehakt.

Hete kip BLT.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken:
Personen: 4
Sterren: **
Bron: No-nonsense barbecueën

Ingrediënten:

4 plk bacon, doorregen
4 broodjes, witte zachte
2 kipfilets, grote, door
midden gesneden
2 tn knoflook, gehakt
- mayonaise
3 el olie, olijf-
2 pepers, chili-, gehakt,
zonder zaadjes
1 hv peterselieblaadjes,
platte, gehakt
2 hv rucola
2 tomaten, in dunne
plakjes

hv = handvol

Bereiding.

Doe chilipepers, knoflook en peterselie in mixer.
Doe de olie bij de chilipepers.
Klop alles fijn.
Doe de kip in nauwsluitende passende schaal.
Schenk de marinade over de kip.
Dek de schaal af.
Zet de schaal 3 tot 6 uur in koelkast.
Haal 20 minuten voor bereiding de schaal uit de koelkast.
Neem de kipfilets uit de schaal.
Wikkel elke kipfilet in een plak bacon.
Verhit bakplaat van barbecue.
Vet de bakplaat in met olijfolie.
Bak de kipfilets 10 min. (let op dat de bacon niet verbrandt).
Keer de filets om.
Bak de filets nog 10 min.
Laat de kipfilets 5 min. op een bord rusten.
Serveer de kipfilets in een opengesneden broodje, besmeerd met mayonaise en belegd met rucola en tomaat.

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 3-6 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Hígados de pollo en vinagre de jerez - kippenlevertjes in sherryazijn.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Carta,
Giessenborch.com

Ingrediënten

4 el azijn, sherry
50 g boter, ongezouten,
gesmolten
- bouillon, kippen-,
geconcentreerde (½ pt
Struik)
500 g kippenlevertjes
1 tn knoflook
1 tl paprikapoeder, mild
- peper, zwarte, vers-
gemalen
2 sjalotten, fijngehakt
of 1 tl suiker
½ ui, fijngehakt
- zout

Bereiding.

Maak de levertjes schoon en was ze.
Meng het paprikapoeder met peper en zout in een kom en wentel de levertjes hier goed door.
Verhit de gesmolten boter in een grote braadpan, doe de levertjes erbij en roerbak op hoog vuur tot ze aan alle kanten bruin zijn.
Houd ze in een schaal warm.
Fruit in dezelfde pan de ui op laag vuur licht aan. Voeg de azijn en de suiker toe, knijp de teen knoflook erboven uit en laat koken tot de azijn bijna is verdampt.
Roer er dan de geconcentreerde bouillon, met water aangevuld tot ½ liter door en laat tot de helft inkoken. Bind de saus door al roerend de overige boter in kleine stukjes toe te voegen.
Breng op smaak met peper en zout en schenk de saus over de levertjes.

50

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

Honing limoen kip gevuld met courgette (airfryer).



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

Ingrediënten

1 kip, hele

Voor de vulling:

2 abrikozen
1 appel, zoete
1 courgette, geel
1 courgette, groen
2 tn knoflook,
fijngesneden
2 el olie, olijf-
- tijm, vers gesneden
2 uien, rode

Voor de marinade:

1 citroen of limoen,
grote, sap van
200 g honing
- peper, versgemalen
- zout

Bereiding.

*Een hele kip bakken gaat prima in de Airfryer!
De hete lucht zorgt ervoor dat het vlees snel
dichtschroeit, zodat het vocht en de smaak
van de kip behouden blijft. De kip blijft zo
heerlijk sappig. Honing en limoen passen heel
goed bij elkaar en geven de kip een heerlijke
smaak.*

Snijdt alle ingrediënten voor de vulling in kleine
blokjes en meng dit met de olie in een kom.
Breng op smaak met peper en zout.
Vul de kip met het mengsel.
Verwarm de airfryer voor op 200°C.
Als je beschikt over de grillpan accessoire kun
je deze goed gebruiken om de kip op de
leggen, zodat je meer ruimte hebt in je
airfryer.
In een Viva model past een kip van max. 1,2 kg,
in een Avance model max. 1,6 kg.
Leg de kip in de airfryer en schroeit dicht in 5
min.
Smelt ondertussen in een pan de honing en het
sap van de citroen en breng dit op smaak met
peper en zout.
Haal de kip uit de airfryer en smeer de kip in
met een deel van de marinade.
Zet de temperatuur van de airfryer op 150°C en
leg de kip terug.
Open de airfryer elke 15 min. om de kip in te
smeren met marinade, totdat deze op is.
Na 60 min. is de kip gaar.
Je kunt op twee manieren controleren of de kip
gaar is.
Met een vleesthermometer kun je de
kerntemperatuur meten. Deze moet 85°C zijn.
Als je geen thermometer hebt, kun je ook aan
het vocht zien of de kip gaar is.
Het vocht wat uit de kip komt mag niet meer
roze zijn, maar moet een heldere kleur
hebben.
Eet smakelijk!.

51

Vorb.tijd: 20 min.
Bereidingstijd: - min.
Baktijd: 60 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 3620
Energie kcal: 862
Eiwit: - g

Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Jamaicaanse kipgehaktballetjes (airfryer).



Menugang: Hapje
Keuken: Jamaicaanse
Stuks: ca. 17
Sterren: ***
Bron: Karin Sips

Ingrediënten

1 tl chilipoeder
500 g gehakt, kip-
1 el honing
1 tl komijnpoeder
2 tl kruiden, kip-
1 el mosterd
(- paneermeel)
3 el sojasaus
1 ui, fijngesneden

Bereiding.

Meng het gehakt met alle ingrediënten goed door elkaar.
Voeg er, wanneer het gehaktmengsel te nat is, wat paneermeel aan toe.
Draai middelgrote gehaktballetjes tussen je handpalmen.
Bak de Jamaicaanse kipgehaktballetjes in een voorverwarmde Airfryer ca. 7 min. op 175°C.
Verlaag de temperatuur naar 155°C en bak de gehaktballetjes nogmaals 7 min.

52

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kalkoenrollade in deeg met Parmaham en frambozen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: Boodschappen

Ingrediënten

1 el bloem
8 pl deeg, hartigetaart-,
ontdooit
1 ei, losgeklopt
200 g ham, Parma-
200 g frambozen
1 kg kalkoenfilet, aan
een stuk
1 tk munt, verse
- peper, versgemalen
- zout

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: 45-60
min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 340
Eiwit: 42 g
Koolhydraten: 22 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bestrooi het werkvlak licht met de bloem.
Leg de velletjes deeg in een rechthoekige vorm met een ½ cm overlap aan elkaar en druk de randen goed vast.
Snijd de kalkoenfilet aan een kant in en klap het stuk vlees open.
Bestrooi het met een beetje zout en versgemalen peper.
Verdeel de Parmaham erover.
Leg de frambozen in het midden van de ham in de lengte van het stuk vlees en snipper er wat munt over.
Vouw de ham voorzichtig over de frambozen en vouw daarna het kalkoenvlees eroverheen.
Bestrooi de rollade met wat zout en versgemalen peper.
Verwarm de oven voor op 160°C.
Leg de gevulde rollade op de lap deeg en vouw het deeg er netjes aan alle kanten omheen.
Snijd hier en daar bij en versier de rol eventueel met restjes van het deeg.
Bestrijk het deeg met ei en leg de rol op een bakplaat.
Bak de rollade in 45-60 min. gaar en mooi goudbruin.
Laat de rollade voor het opdienen nog even rusten.

Kalkoenrollade met Cumberlandsaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Expertisecentrum
Voeding en Leefstijl

Ingrediënten

4 el Bak en Braad,
vloeibaar
200 g bessengelei, rode
½ citroen
1 mp gemberpoeder
500 g kalkoenrollade
1 tl mosterd
- peper, versgemalen
1 snf peper, cayenne-
1 dl port
1 sinaasappel
- 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bestrooi de rollade met versgemalen peper en zout.

Verhit in een braadpan de vloeibare Bak en Braad.

Bak hierin de rollade rondom aan.

Voeg 1 kp water toe, doe het deksel op de pan en braad de rollade in 30 min. gaar (voeg zo nodig onder het braden extra water toe als het vlees dreigt te verbranden).

Maak ondertussen de saus:

Was de sinaasappel en de citroen en schil die dun.

Snijdt de schillen in heel dunne reepjes.

Pers de sinaasappel en citroen uit en doe het sap met de schilletjes in een steelpan.

Voeg de port en de mosterd toe en laat alles op een matig vuur inkoken totdat de helft overblijft.

Roer er dan de bessengelei, de gemberpoeder en de cayennepeper door (blijf roeren totdat de gelei is opgelost).

Breng de saus verder op smaak met zout.

Laat de saus afkoelen.

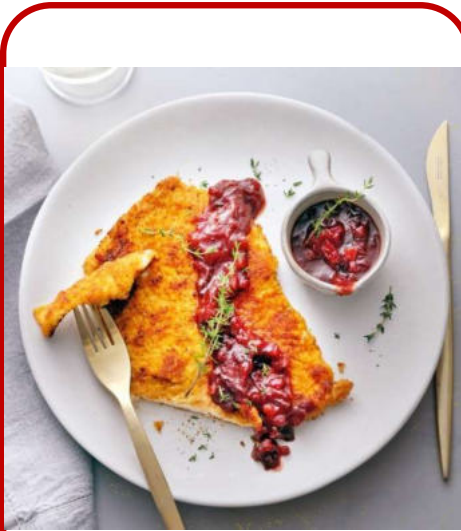
Haal het vlees uit de pan en laat de rollade even rusten.

Snijdt de rollade in plakken en serveer de saus er koud bij.

Tip:

Lekker met aardappelkroketjes, spruitjes en witlof.

Kalkoenschnitzel met cranberrysaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

25 g bloem
2 eieren
0,2 tl kaneel
50 g meel, paneer-
7 el olie, zonnebloem-
250 g saus, cranberry-
(Original)
4 schnitzels, kalkoen-
1 sinaasappel
2 tk tijm
1 ui, rode

Bereiding.

Snipper de ui zeer fijn.
Verhit in een steelpan 1 el olie en fruit hierin de ui 3 min.
Boen intussen de sinaasappel schoon en rasp er de oranje schil af.
Meng de rasp met het paneermeel in een diep bord.
Pers de sinaasappel uit en voeg het sap toe aan de ui in de steelpan, samen met de cranberrysaus en de kaneel.
Ris de blaadjes van de takjes tijm boven de saus en laat het geheel nog 5 min. zachtjes koken.
Klop in een diep bord de eieren los met een vork.
Doe de bloem in een ander diep bord.
Haal de schnitzels eerst door de bloem, vervolgens door het ei en tot slot door het paneermeel met de sinaasappelrasp.
Verhit in 2 koekenpannen elk 3 el olie en bak de schnitzels afhankelijk van de dikte in 5-6 min. gaar en krokant (keer ze halverwege om).
Verdeel de schnitzels over 4 borden en schep op elke schnitzel een beetje saus.
Serveer de rest van de saus er apart bij.

Tip:

Bereid de cranberrysaus 1-2 dagen voor gebruik en bewaar ze afgedekt in de koelkast.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 547
Eiwit: 44 g
Koolhydraten: 40 g
w/v suikers: 25 g
Natrium: - mg
Vet: 23 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 2 g
Groente: 25 g
Zout: 0,5 g

Kerrie daging.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Indische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Koninklijke Marine

Ingrediënten

1 schf citroen
2 daoen salam
1 tl djahé
½ tl djinten
- kaneel
1 tl kerrie
1½ tl ketoembar
½ tl knoflookpoeder
1 tl koenjit
100 g kokos
- kruidnagelen
1 tl laos
- nootmuskaat
- olie, olijf-
- santen
1 tl sereh
1 tl suiker, basterd-
- tomaten
5 uien, rode (of 3 uien, gewone)
- vetsin
500 g vlees, mals (of kip)
- zout, naar smaak

Bereiding.

Bak de kokos bruin in wat olie op een laag vuurtje.
Snijd het vlees of de kip in stukken en breng het aan de kook in 1 kopje water.
Maak de uien, de tomaten en andere ingrediënten voor zover nodig fijn.
Fruit de kerriepoeder in wat olie.
Voeg dan de kip of vlees (gaar) toe en laat het ca. 3 min. verder fruiten.
Voeg dan de rest van de ingrediënten toe.
Voeg het salamblad, het citroensap en het ½ gesmolten santenblok toe.
Zet het vuur even hoog tot het begint te koken.
Zet het vuur daarna weer laag en laat het geheel gaar sudderen.

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 banaan.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Ch. Bréhant

Ingrediënten

6 bananen
150 g boter of margarine
2 kippen (van ongeveer 1 kg)
- koriander, snuifje
- peper
2 dl rum (of enkele druppels extract)
5 el suiker, gries-, witte
2 kgls wijn, witte
- 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Smelt de boter in een pan.
Laat het kippenvlees in de boter bruinen.
Flambeer het kippenvlees met de rum of, indien u extract gebruikt, giet een paar druppels in de kastrol, om de smaak er aan te geven.
Breng het kippenvlees met peper en zout op smaak.
Voeg de koriander en de wijn bij het kippenvlees.
Doe de deksel op de pan.
Laat het kippenvlees 1 uur op een zeer laag pitje sudderen.

5 min. voor het opdienen.

Pel de bananen
Snijd de bananen in de lengte door.
Laat de bananen in boter bruinen.
Bestrooi de bananen met witte griessuiker.

Neem een verwarmde schotel.
Schik het kippenvlees op de warme schotel.
Garneer het kippenvlees met de bananen.
Serveer het kippenvlees met Creoolse rijst of pilav.

Tip:

Houdt u van een pikante schotel, dan kunt u een snuifje cayennepeper bij het kooknat van de bananen doen en een royaal snuifje saffraan bij dat van de rijst.

Kip met komkommer.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta-Gerard,
Nieren.nl, NVN.nl

Ingrediënten

3 el bloem
1 el bouillonpoeder
100 g champignons
4 kipfilets
1 tn knoflook
1 komkommer, grote
4 el olie, zonnebloem-
125 g room, zure
4 el sherry
350 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.

Maak van de (evt. natriumarme) bouillonpoeder en het water een bouillon.

Verwarm de olie in een grote braadpan.

Braad de kipfilets in de hete olie aan tot ze rondom bruin zijn.

Haal de kip uit de pan en houd ze warm in aluminiumfolie.

Snijd de champignons in plakjes.

Doe de champignons met het gesnipperde knoflookteentje in de braadpan en bak ze ca. 2 min. in de olie.

Voeg de bloem toe, roer even en giet de sherry en de (natriumarme) bouillon er scheutje voor scheutje bij.

Blijf roeren tot de saus dik wordt.

Leg de kipfilets terug in de pan.

Zet het vuur laag en laat alles afgedekt 30 min. zachtjes stoven (roer af en toe).

Schil $\frac{3}{4}$ van de komkommer en snijd deze in grote blokjes.

Was het overgebleven stuk en snijd het ongeschild in heel dunne plakjes voor de garnering.

Voeg de komkommer bij de kip en laat het 15-20 min. meestoven tot de kip gaar en de komkommer nog knapperig is.

Roer de zure room door de saus, verwarm dit geheel zonder te koken.

Leg de kipfilets op een verwarmde schaal, leg de blokjes komkommer eromheen en giet de saus er over.

Garneer met de achtergehouden plakjes komkommer.

Tips:

- Voeg evt. versgemalen peper, komijnzaad en/of paprikapoeder toe aan de saus als extra smaakmakers.
- Lekker met gekookte (basmati) rijst.

Kip-kerrierijst met ananas.



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

Ingrediënten

1 blk ananasstukjes
- kerriepoeder
500 g kipfilet
- olie, olijf-
1 pk rijst
1 zk soepgroenten

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de rijst klaar volgens de beschrijving op de verpakking.
Snijd de kipfilet in kleine stukjes.
Doe wat kerriepoeder over de kipstukjes.
Bak de stukjes kipfilet in de olijfolie.
Voeg de soepgroenten bij de kipstukjes als de kip gaar is.
Roer op het laatst de ananasstukjes door de kip.
Roer het kipmengsel door de rijst.

Kipaspergecocktail.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kook-schrift

Ingrediënten

1 bl asperges
2 el crème fraîche
½ tl kerriepoeder, milde
250 g kippenvlees, gaar
1 el mayonaise
1 mp mosterd
- peper
1 el sherry
1 sinaasappel, kleine
- sla, blaadjes
- toast of geroosterd
brood
- worcestersaus
- 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd het vlees in kleine stukjes.
Snijd de asperges in stukjes.
Was de sla.
Dep de sla droog.
Klop een sausje van de crème fraîche,
mayonaise, sherry en mosterd.
Voeg de kerrie, zout, peper en worcestersaus
naar smaak toe aan de saus.
Verdeel de sla over 4 coupes.
Scheep de kip en asperges met 1 el saus om.
Verdeel het kipmengsel over de
coupes.
Verdeel de rest van de saus over de coupes.
Garneer de saus met enkele partjes
sinaasappel.
Serveer met geroosterd brood of toast.

Kipburgers met harissa.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Flow Magazine

Ingrediënten

1 ei
3 el harissa
50 g havermout
500 g kip- of kalkoenfilet
2 tn knoflook
2 el olie, olijf-
1 el paprikapoeder (scherp)
1 bs peterselie
2 sjalotten
1 wortel

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

Bereiding.

Snijd de kip- of kalkoenfilet in stukken.
Pel de knoflook.
Pel de sjalotten.
Doe alle ingrediënten, behalve de olijfolie en de harissa, in de keukenmachine en hak ze tot een fijn mengsel.
Maak er met vochtige handen platte burgers van.
Verwarm de olie in een grote koekenpan.
Bak de kipburgers op een hoog vuur in 2 min. rondom bruin.
Zet het vuur lager en bak ze nog eens 6-8 min. per kant.
Serveer de burgers met de harissa.

Tip:

Serveer er eens een simpele groene salade bij.



Kipfilet 'on a stick' (airfryer).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: Maurina Nederlof-Hensens

Ingrediënten

6 kipfilets
2 mozzarella-kaasjes
- peper
4 tomaten
- 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de kipfilets in stukjes.
Snijd de kaasjes in plakken.
Snijd de tomaten in plakken.
Rijg de kipstukjes, kaasplakken en tomaatplakken om en om aan een lange satéprikker.



Verwarm de Airfryer 3 min. voor op 180°C.
Braad de kipsticks 9 min. op 160°C.
Doe ze vervolgens nog 7 min. op 180°C voor een knapperig resultaat.

Kipfilet met rijst en paddenstoelenroomsaus.



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

Ingrediënten

1 el azijn, wittewijn-
½ bouillonblokje,
groente-
250 g crème fraîche
200 g kipfilets, in
blokjes
1 el olie, olijf-
400 g paddenstoelen,
gemengde, grof
gesneden
- peper, versgemalen
300 g rijst (zilervlies-)
125 g spekblokjes
200 g spinazie,
diepvries- ontdooid
1 ui, rode, gesnipperd
- zout

Bereiding.

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak hierin de spekblokjes knapperig en goudbruin. Voeg de ui en azijn toe en bak dit nog 2 min. mee.

Voeg de kipfilet en paddenstoelen toe en bak het geheel 5 min. op een hoge stand.

Voeg vervolgens de crème fraîche en de spinazie toe en verkruimel het bouillonblokje erboven.

Breng het gerecht op smaak met versgemalen peper en laat het nog 5 min. pruttelen.

Serveer de rijst met de kip en de romige paddenstoelensaus.

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 645

Eiwit: 28 g

Koolhydraten: 60 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 31 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 16 g

Vezels: 5 g

Groente: - g

Zout: 1,9 g

Kippenlevertjes met ontbijtspek.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta, Toesy
Donskoy - 100 x kip

Ingrediënten

10 levertjes, kippen-,
rauwe
20 pl spek, ontbijt-

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 kippenlevertjes doormidden en rol om iedere helft een plakje ontbijtspek. Steek het spek vast met een cocktailprikker. Plaats de levertjes op een braadslee onder de grill bij een middelmatige warmte. Grill de levertjes tot het spek krokant is.

Tip:

Eventueel kunt u de levertjes ook in een koekenpan bakken.

Kippenlevertjes met sherry en appelstroop.



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

Ingrediënten

2 el boter
4 sn brood, volkoren
500 g kippenlevertjes
- mosterd
- peper, versgemalen
- peterselie, fijngehakt
2 el sherry
1 el stroop, appel-
- 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verhit de boter in een pan.
Bak de kippenlevertjes even bruin in de boter.
Voeg de sherry, appelstroop en wat peper en zout bij de levertjes
Bak de levertjes gaar.
Houd de levertjes warm.
Rooster de sneetjes volkorenbrood.
Besmeer de toast met wat mosterd.
Verdeel de levertjes over de toast.
Garneer de levertjes met de peterselie.

Kippenpootjes gemarineerd in citrussaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Zomerslank BBQ

Ingrediënten

1 el citroenschil,
geraspte
8 kippenpoten, ontveld
1 el olie, olijf-
½ el olie, sesam-
75 ml sap, citroen-
75 ml sap, sinaasappel-
1 el sinaasappelschil,
geraspte
1 ui, lente-,
fijngesnipperd

Bereidingstijd: 15 min.
BBQ-tijd: 20-25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 12 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak een paar inkepingen met een scherp mes in de kippenpoten.

Doe de poten in een schaal.

Meng het sap, de rasp, de olie, en de ui in een kom en giet deze marinade over de kippenpoten.

Dek de schaal af met folie en marineer de poten een hele nacht in de koelkast.

Laat de poten dan uitlekken en bewaar de marinade.

Bak de poten ca. 20-25 min. op de barbecue.

Bestrijk ze tijdens het barbecueën enkele keren met de marinade.

Kipsaté II.



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

Ingrediënten

3 dl ketjap manis
1200 g kipfilet
3 tn knoflook
1 dl olie, sla
6 g peper, gemalen
12 satéprikkers
15 g suiker
6 g zout

Bereiding.

Vraag de poelier/slager om kipfilet van de dij (is het sappigst).

Pers de knoflooktenen uit.
Snijd de kipfilet in grove blokjes.
Meng de olie en de ketjap in een kom.
Voeg de suiker, peper, zout en knoflook toe.
Roer alles goed door elkaar.
Leg de kipfilet in de marinade.
Dek de kipfilet af met aluminiumfolie.
Zet de kip ca. 2 uur in de koelkast.
Rijg de gemarineerde kip op de satéprikkers (ongeveer 3 stukken per stokje).
Verhit de grillplaat of grillpan op de hoogste stand.
Leg 2 à 3 stokjes op de plaat of in de pan.
Draai de stokjes regelmatig om, zodat de saté aan alle kanten mooi bruin wordt.

Tip:

Serveer het gerecht met pindasaus.

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kipsaucijs met paprika en ananas.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Zomerslank BBQ

Ingrediënten

150 g ananas, in blokjes
(vers of uit blik)
4 kipsaucijzen, in
stukjes
1 paprika, groene, in
blokjes
1 paprika, rode, in
blokjes
100 ml saus, wok-,
teriyaki

4 satéprikkers of
spiesen, grote

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Leg houten satéprikkers 15 min. in koud water,
dan verbranden ze niet op de barbecue.

Marineer de kipsaucijs ca. 1 uur in de teriyaki-
saus.

Rijg de stukjes kip, de paprika en de ananas om
en om aan de spiesen.

Bak de spiesen 5-10 min. op de barbecue (keer
ze een paar keer om).

Kipshoarma met knoflooksaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Food & You

Ingrediënten

4 broodjes, shoarma-
250 g kipfilet, in kleine
blokjes
- kruiden, shoarma-
2 el olie, olijf-
1 paprika, rode
- sla, ijsberg-

Voor de knoflooksaus:

- azijn, wijn-, witte, heel
klein scheutje
- bieslook, verse
2 tn knoflook, geperst
2-3 el mayonaise, extra
light
- peper, versgemalen
- yoghurt, magere,
flinke scheut
- zoetstof, paar
druppeltjes (Natrena)
- zout

Bereiding.

Snijd of knip de kipfilet in heel kleine blokjes.
Snijd ook de paprika in heel kleine stukjes.
Meng de kip met de paprika en de
shoarmakruiden (hoeveelheid kruiden: zie
verpakking).
Bak de kip in 2 el olie ca. 10 min. op een
middelhoog vuur.

Maak de saus:

Meng de mayonaise, de yoghurt, de azijn, de
zoetstof, wat zout, wat versgemalen peper, de
knoflook en wat verse bieslook goed door
elkaar.
Proef even en breng evt. nog op smaak met 1 of
meer van de toegevoegde ingrediënten.
Rooster de pitabroodjes in de broodrooster.
Snijd de broodjes open en vul ze met de kip,
wat kleingesneden sla en knoflooksaus.

Tips:

- Bij dit gerecht vergeet je al snel genoeg
groenten te eten. Neem wat extra sla en
serveer er evt. wat tomaatstukjes en
reepjes extra rauwe paprika bij de maaltijd.
- Wil je de saus iets gezonder maken. Kies
dan niet voor Natrena en de extra light
sauce. Je kunt ook een heel lekker sausje
maken met magere kwark of 0% Griekse
yoghurt, knoflook, dille en bijvoorbeeld
geraspte komkommer (zonder zaadlijsten
en even goed uitlekken na het raspen).

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 505
Eiwit: 41 g
Koolhydraten: 51 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kipstukjes met spek (airfryer).



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: Sylphia.nl

Ingrediënten

1 kipfilet
100 g spek, ontbijt-

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de kipfilet in kleine blokjes, iets groter dan een dobbelsteen.
Omwikkel ieder blokje met een plakje ontbijtspek.
Bak de kipstukjes in op 16-18 min. op een temperatuur op 200°C.

Kiptajine met aardappelen en doperwten.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

6 aardappelen, geschild en in parten
1 kp dopertwen, diepvries
4 drumsticks
1 tl gember
- harissa
1 mp komijn
- koriander
- kurkuma
- olie, olijf-
½ tl paprikapoeder
1 tl peper, zwarte
- peterselie, fijngehakt
1 tl ras el hanout
1 tomaat
1 ui

Bereiding.

Maak de kip goed schoon.
Doe een scheutje olie in de tajine en bak de kip hier even aan alle kanten aan.
Snipper de ui, ontvel de tomaat en snijd in stukjes.
Doe de ui en tomaat bij de kip.
Bak dit even tot het zacht is.
Voeg vervolgens een deel van de kruiden, zout en koriander/peterselie toe.
Voeg een klein beetje harissa toe en schep het geheel even goed om.
Doe er dan water bij, en laat het op een zacht vuur bijna gaar koken.
Haal het vlees er dan uit.
Leg dan de aardappels netjes in de tajine.
Voeg de rest van de kruiden en eventueel wat water toe.
Leg de kip erop en laat het verder op zacht vuur gaar koken.
Als alles gaar is doe je de dopertwen in de tajine en laat nog even doorkoken.

Tips:

Meng eens zoete en gewone aardappelen.

Let op!!! Harissa is best wel pittig. Je kunt de harissa weglaten of vervangen door paprikapuree.

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kiptajine met aardappelen en olijven.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

2-3 aardappelen, in
stukken
1 tl gember
1 kip, kleine, in stukken,
schoongemaakt (of
kippenbouten)
- kipkruiden
½ tl koriander
1 dl kurkuma
- olie, olijf-
200 g olijven, groene
1 tl paprikapoeder
- peper
- peterselie, fijngehakt
1 tl ras el hanout
1 tomaat, ontveld, in
klein stukjes
1 ui, grote, gesnipperd
1 wortel, grote, in
stukken
- zout

1 dl = 1 dessertlepel

Bereiding.

Doe wat olie in de tajine en bak de kip even
aan.
Doe de ui, tomaat, koriander en peterselie bij
de kip.
Voeg hierna de kruiden (behalve de kipkruiden)
en wat water toe.
Breng het geheel aan de kook.
Laat de kip, met de deksel op de tajine, rustig
gaar koken.
Wanneer de kip gaar is, haal je deze uit de
tajine en leg je deze op een bakplaat met
bakpapier.
Doe de aardappel en wortel in de
achtergebleven jus en voeg eventueel wat
water toe.
Breng het aan de kook en laat het gaar worden.
Smeer de kip in met een papje van kipkruiden
en wat olie.
Doe ondertussen de kip in de oven tot deze een
mooi goudbruin kleurtje heeft.
Wanneer de wortel en aardappelen gaar zijn,
voeg je de olijven toe en laat deze even mee
warmen.
Haal de kip uit de oven en serveer deze met de
tajine en *vers brood* en een *lekker frisse salade*.

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kruidenkip met Frans garnituur.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
MijnLekkersteRecepten.nl,
Poelier Reedijk,
ReceptenPlein.nl

Ingrediënten

- boter, gesmolten
50 g boter, bak-
250 g champignons,
kleine, witte
1 kip
450 g krieltjes, voor-
gekookte
4 el kruiden, groene,
gemengde (diepvries of
vers: peterselie,
bieslook, tijm, kervel)
3 el mosterd, Dijon-
- peper, versgemalen
1 zk saus, wijn-, witte
met bieslook
1 sjalotje, gesnipperd
50 g spekreepjes,
magere

- braadslee

Bereiding.

Wrijf de kip in met 1 el Dijon-mosterd en wat gesmolten boter en bestrooi het met zout en versgemalen peper.

Braad de kip in de bakboter rondom bruin en in een braadslee op 225°C in 60 min. gaar.

Voeg na 30 min. de magere spekreepjes, het gesnipperde sjalotje en de (voorgekookte) krieltjes toe.

Voeg na weer 15 min. 3-4 el gemengde groene kruiden, de kleine hele witte champignons, de Parijse worteltjes en de droge witte wijn toe.

Laat alles nog 15 min. op een laag vuur stoven.

Bereid witte wijnsaus met bieslook uit een zakje en roer daar 2 el Dijon-mosterd bij.

Serveer de saus bij het gerecht.

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

Langzaam gegaarde ganzenbout.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Algemeen
Dagblad, Carin Leenders
de Vries

Ingrediënten

2 el azijn, cider-
3 dl bouillon
4 ganzenbouten
2 kruidnagels
1 laurierblaadje
- peper, versgemalen
1 prei
200 g vetspek
1 dl wijn, rode
1 wortel
- zout

Bereidingstijd: 10 min.
Kooktijd: 5 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

Bereiding.

*(H)eerlijk Hollands wild kan het hele jaar door.
Koop de ganzenbouten bij de poelier.*

Laat de ganzenbouten op kamertemperatuur komen.

Bestrooi de bouten met versgemalen peper en zout.

Snijd het vetspek in kleine blokjes.

Smelt het vetspek in een grote braadpan uit op een matig vuur.

Zet het vuur hoger en braad de bouten rondom bruin.

Snijd intussen de wortel en prei grof.

Voeg de groenten toe aan de aangebraden bouten en laat ze even meebakken.

Schenk de bouillon en rode wijn erop, samen met de ciderazijn.

Voeg zo veel vocht toe tot het vlees net onder staat.

Doe het laurierblad en de kruidnagels erbij.

Leg de deksel schuin op de pan en draai het vuur heel laag

Laat de bouten in 5 uur garen (keer het vlees regelmatig om).

Lauwe salade van duif met linzen in een koriander-vinaigrette.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Poelier Reedijk

Ingrediënten

2 duiven, Barneveldse
200 g linzen (24-uur
geweekt)
- peper, versgemalen
1 sjalotje, gesnipperd
- zout

Voor de salade:

½ krp frisée
½ bs kervel
½ krp sla, eikenblad-
½ krp sla, rode
1 bs waterkers

Voor de vinaigrette:

0,4 dl azijn, sherry-
1½ dl bouillon, runder-,
krachtige
5 g korianderzaadjes,
geroosterd en gemalen
1 tl Löwensenf (Duitse
mosterd)
½ dl olie, druivenpit-
½ dl olie, maïs-
½ dl olie, walnoten-
- peper versgemalen
1 sjalotje, gesnipperd

Bereiding.

Was de slasoorten onder stromend water.
Pluk de waterkers en de kervel, was ook die en
maak alles in een slacentrifuge droog.
Roer alle ingrediënten voor de vinaigrette goed
door elkaar.

Wrijf de duiven in met peper en versgemalen
peper.

Verhit de boter in een passende braadslee.

Braad de duiven in de boter rondom bruin.

Zet de duiven hierna 5 min. in een op 220 C
voorverwarmde oven.

Laat ze vervolgens op een warme plaats 10
min. rusten.

Verwarm intussen de geweekte linzen met het
gesnipperde sjalotje en 2 el vinaigrette en
maak de sla met de rest van de vinaigrette aan.
Verwijder de borstjes van de duiven en snijd ze
in dunne plakjes.

Leg de slasoorten als mooie bouquetjes op 4
lauwwarme borden.

Schep er wat van de linzen omheen.

Dresseer de duivenborsten in een waaiervorm
aan de voorzijde van ieder bord.

Besprenkel het geheel met de achtergebleven
vinaigrette.

Garneer de borden met enkele takjes kervel.

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

Luxe avocado toast met tuinerwten-pesto, dille, zalm en een eitje.



Menugang: Brunch-,
ontbijtrecept
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lidl

Ingrediënten

2 avocado's
1/2 brood, bâtard-, in
sneetjes
1 citroen, geraspt en
uitgeperst
10 g dille
4 eieren
100 g erwten, tuin,
ontdoid
- peper
100 g pesto, verse
100 g zalm, gerookte
- zout

Bereiding.

Kook de eieren 7 min.
Laat ze vervolgens schrikken onder koud
stromend water.
Pel de eieren en snijd ze doormidden.
Snijd het bâtard-brood in sneetjes en rooster
deze in een broodrooster.
Halveer de avocado's en verwijder de pit
voorzichtig met een scherp mes of een lepel.
Lepel vervolgens het vruchtvlees uit de schil.
Snijd het vruchtvlees van 1 avocado in dunne
plakjes en besprenkel deze met de helft van het
citroensap.
Pureer met een staafmixer het vruchtvlees van
de andere avocado samen met de verse pesto,
tuinerwten, citroenrasp, het resterende
citroensap en de verse dille tot een
avocadospread.
Besmeer de sneetjes toast met de
avocadospread en verdeel de gerookte zalm en
een half eitje erover.
Breng op smaak met zout en peper.
Decoreer de toastjes met mooie waaiertjes van
de plakjes avocado.

Tip:

Avocado toast is ook heerlijk met serranoham.



bâtard-brood

Bereidingstijd: 15
min.
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

Maaltijdsoep met kalkoen.



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

Ingrediënten

2 el bieslook
250 ml bouillon, kippen-
(van blokje)
½ el citroensap
150 g kalkoenfilet
1 el pindakaas
150 g prei, in ringen
- sambal

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Breng het water met het bouillonblokje aan de kook.
Snijd het kalkoenvlees in stukjes.
Voeg het toe aan de zacht kokende bouillon.
Laat het vlees zo een kwartier zachtjes koken.
Snijd de prei in smalle ringetjes en was ze goed.
Voeg de preiringetjes toe en laat ze 5 min. mee koken.
Doe de pindakaas en 1 mp sambal in een kommetje, schep een beetje van de hete bouillon uit de pan en roer daarmee de pindakaas glad.
Voeg dat mengsel, goed roerend, toe aan de kokende soep.
Laat de soep zo 2 min. doorkoken.
Breng de soep nu nog even op smaak met het citroensap en de bieslook.
Voeg evt. nog een beetje sambal toe.

Maïskip met zuurkool.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Koken met bier

Ingrediënten

5 pl bacon
4 el boter, room-
1 kip, maïs-, (ca.1 kg)
1 tl komijnzaadjes
1 fl Leffe Blond (30 cl)
- peper, versgemalen
2 uien
- zout, naar smaak
400 g zuurkool, naturel

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 50-60 min.
Stooftijd: 20 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de uien en snijd ze in ringen.
Verhit de boter in een braadpan en bak hierin de uien goudgeel.
Scheep de uien goed om en verlaag de hittebron.
Voeg de zuurkool en het bier toe doen en laat het 20 min. zacht stoven.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Bekleed de buikholte van de kip met de plakjes bacon en vul hem met het mengsel van zuurkool en uien.
Doe de gevulde maïskip in een vuurvaste schaal.
Plaats ze in het midden van de oven en zet de ovenstand terug op 170°C.
Bedruip de kip af en toe aan alle kanten met een mengsel van olie en boter.
Haal de kip na ruim 50 min. tot 1 uur een uur uit de oven (als een gelijkmatige lichtbruine kleur verschijnt en het vel knapperig is).
Snijd de kip in stukken en serveer ze op voorverwarmde borden met aardappelpuree of aardappelkroketjes.

Tip:

Drink hierbij een goed gekoeld glas Leffe Blond.

Met kruiden gemarineerde kip (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 3
Sterren: ***
Bron: Saskia van Weert

Ingrediënten

1 tl basilicum, gedroogd
1 snf cayennepeper
1 tl honig
9 kipdijbeenfilets
2 tl knoflookpoeder
3 el olie, zonnebloem-
1 tl oregano, gedroogd
1 snf peterselie, gedroogd
1 snf salie, gedroogd
2 el suiker, kristal-
1 tl tijm, gedroogd
1 tl zout

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

Bereiding.

Doe alle ingrediënten, behalve de kip, in een kom.
Meng de ingrediënten goed met je handen.
Leg de kip in de marinade.
Zorg dat de kippendijen goed bedekt zijn met het mengsel.
Laat de kippendijen minimaal een uur afgedekt staan.
Verwarm de Airfryer 3 min. voor op 180°C.
Giet de kip af in een vergiet.
Bak de kip 7 min. op 180°C in de Airfryer.
Draai de dijnen om.
Bak ze nog 7 min. op 160°C.

Tip.

Lekker met gele rijst met saffraan en komkommer met een dressing van yoghurt, peper, zout en limoen.

Nasi goreng met kip en champignons.



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

Ingrediënten

100 g bacon of
ontbijtspek, dunne
plakken
350 g champignons
300 g kippenborstfilets,
in kleine blokjes (ca. 1
cm)
1 tn knoflook, ragfijn
gehakt of uitgeperst
1 tl olie, sesam-
3 el olie, zonnebloem- of
arachide-
- peper, witte,
versgemalen
300 g rijst, droog-
kokende
2 tl sambal oelek
1 tl sojasaus, Chinese,
lichte
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 champignons eerst in plakjes en vervolgens in reepjes.
Snijd de bacon of ontbijtspek in dunne reepjes.
Kook de rijst, zoals op de verpakking is aangegeven.
Voeg zout aan het kookwater toe.
Laat de rijst grotendeels afkoelen.
Verhit de zonnebloemolie in de wok en laat de hete olie even door de pan "walsen".
Fruit de ui 3 min.
Roer daarna knoflook en sambal oelek erdoor.
Voeg na 1 min. het kippenvlees, champignons en bacon of ontbijtspek toe.
Laat alles onder voortdurend roeren en omscheppen, 5 min. bakken.
Strooi de bosuitjes en wat peper erover.
Spreid de rijst er over uit.
Scheep alles zolang om tot de rijst door en door warm is geworden.
Sprenkel sojasaus en sesamolie erover en scheep 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Oeufs 'en cocottes'.



Menugang: Brunch-,
lunch-, ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta-Elly,
Cookery Card Club,
Montignac, Smulweb

Ingrediënten

- asperges
60 g boter
8 eieren
- ham
- kaas, Gruyère,
geraspte
- peper
1½ dl room
- truffel
- zout

4 schaaltes, ovenvaste

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 190°C.
Vet de bakjes goed in, gebruik hier de helft van de boter voor.
Doe in elk schaalte één el room en strooi er wat peper en zout over .
Sla voorzichtig 1 of 2 eieren boven de room stuk.
Zorg ervoor dat de dooier niet kapot gaat, want dan wordt het ei hard i.p.v. zacht en romig.
Leg er voorzichtig wat aan kleine stukjes gesneden ham, asperges of geraspte kaas op.
Scheep hier nog 1-2 el room over en strooi er peper en zout op.
Leg in elk bakje een klontje boter, desgewenst wat geraspte kaas en een stukje truffel.
Zet de bakjes iets boven het midden in de oven tot de eieren juist ijn opgesteven (na ca. 10 min.) en serveer ze meteen.

Tip:

Serveer er toast en boter bij.

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

Oosterse kipburger met sesam.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Stuks: 4
Sterren: **
Bron: Vrouw

Ingrediënten

1 ei
500 g gehakt, kip-
4 el ketjap
2 tn knoflook,
uitgeperst
2 tl sambal
2 el sesamzaad
1 ui, kleine, gesnipperd
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 510
Eiwit: 36 g
Koolhydraten: 60 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v verzadigd: 3 g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe het gehakt in een kom.
Voeg er alle ingrediënten, behalve het sesamzaad, aan toe.
Meng alles goed door elkaar.
Vorm van het gehakt 4 burgers.
Bestrooi de burgers met sesamzaad.
Leg de burgers op de BBQ.
Gril de burgers in 8 min. gaar (keer ze halverwege).

Tip:

Lekker met taugé en satésaus.

Panda express orange chicken.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Chinese
Personen: 8
Sterren: **
Bron: Tastyweb,nl

Ingrediënten

1 kp bloem
- chili's, gedroogd
1 ei
1 el gember, geraspt
900 g kipfilet
1 tl knoflook, gehakt
- olie
½ tl olie, sesam-
- peper, wit
3 uitjes, lente-
0,6 dl water
1 el wijn, rijst-
1½ tl zout

t.b.v. saus:

2 el bouillon, kippen-
1 el sojasaus, lichte
2 tl sinasappelraspel
½ dl sinasappelsap,
vers
½ tl suiker

Bereiding.

Snijd de kipfilet in dobbelsteentjes.
Plaats de stukjes kip in een schaal.
Roer het ei, zout, water, peper en olie goed door.
Roer er wat bloem door.
Doe dit mengsel bij de kip, zodat de stukjes allemaal bedekt zijn.

Meng alle sausingrediënten goed door elkaar.

Frituur de stukjes kip in hete olie.
Laat de stukjes kip uitlekken op wat keukenpapier.

Doe wat olie in een hete wok.
Voeg de gember toe.
Voeg de knoflook toe.
Roerbak enkele seconden.
Voeg de chili's toe.
Voeg de lente-ui toe.
Voeg daarna de rijstwijn toe.
Voeg de saus toe.
Breng het geheel aan de kook.
Voeg dan de kip toe.
Verwarm tot het geheel goed heet is.

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

Parenhoenpaté I.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Carta-Geert

Ingrediënten

4 el cognac
8 pl deeg, blader-,
diepvries
1 eidooier
2 eieren
100 g kippenlevers
1 tl koriander
400 g parelhoenfilets
- peper, versgemalen
- sla
200 g spek, vet-, vers
200 g varkensvlees,
mager
- zout

Bereiding.

Maal de parelhoenfilets, het varkensvlees, het spek en de levers fijn in een keukenmachine. Voeg de eieren, de cognac, zout, peper en de koriander toe en meng dit goed door elkaar. Laat het mengsel een nacht in de koelkast opstijven. Ontdooi het deeg.

Bekleed hiermee een patévorm of glazen cakevorm. Vul de vorm met het vleesmengsel, bedek dit met het overige deeg en bestrijk de bovenkant met de losgeklopte eidooier.

Prik gaatjes in de bovenkant en plaats de vorm gedurende 45 min. midden in de oven (oven 195°C - heteluchtoven 175°C).

Neem de vorm uit de oven en laat deze afkoelen.

84

Bereidingstijd: 25-30 min.

Grill-/oventijd: 45 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

Patrijs met boerenkool.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Podium

Ingrediënten

3 kg boerenkool
75 g boter
3 patrijzen
100 g reuzel
1 rookworst
- selderij
250 g spek, magere
2 uien, flinke
2 winterpenen

Bereiding.

Kook de boerenkool af en laat hem goed uitlekken.
Doe de boerenkool met de spek, wortelen, uien en selderij in een vuurvaste schaal, die goed afgesloten kan worden.
Giet de gesmolten reuzel er overheen en stoof het minstens 1 uur in een matig warme oven.
Braad dan de patrijzen bruin in de boter.
Plaats de patrijzen en de worst tussen de kool in de vuurvaste schaal en laat alles in 45 min. gaar stoven.
Dien het kokend heet op met de afgemaakte jus er over heen gegoten.

85

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

Patrijs met geroosterde aardappel en tomaat & geblancheerde aspergetips.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personeel: 4

Sterren: ***

Bron: AllerHande

Ingrediënten

750 g aardappeltjes, cherry-

200 g aspergetips, groene

5 el olie, olijf-

2 el olie, olijf- met frisse citroen

1 tl paprikapoeder

4 patrijzen

- peper

40 g sla melange (met landkers)

250 g tomaatjes, cherry-

Aan de tak

400 g venkel-

tijmworsten

- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C.

Verwijder met een mes het vel van de worstjes.

Vul de holtes van de patrijzen met het worstvlees.

Meng de paprikapoeder met 4 el olie en bestrijk hier de buitenkant van de patrijzen mee.

Breng de patrijzen op smaak met peper en eventueel zout.

Leg ze met de borst naar beneden in de braadslee.

Steek de vleesthermometer in het dikste deel van een poot.

Halveer de aardappelen, besprenkel ze met 1 el olie, peper en eventueel zout en verdeel ze over een met bakpapier beklede bakplaat.

Bak de patrijzen en aardappelen in het midden van de oven tot de thermometer een temperatuur van 62 °C aangeeft.

Dit duurt ca. 45 min.

Bedruip de patrijzen elke 15 min. met het bakvet.

Rooster de laatste 15 min. de tomaten aan de tak mee.

Breng een laag water aan de kook in een steelpan en kook de aspergetips 2 min.

Giet de asperges af en spoel onder ze af met koud stromend water.

Besprenkel de asperges en sla melange met de olijfolie frisse citroen.

Breng de asperge-sla op smaak met peper en eventueel zout.

Serveer de patrijzen met de aardappel, tomaat, asperges en sla op een platte schaal.

Tip:

Lekker met fijngesneden verse kervel.

Bereidingstijd: 75 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 990
Eiwit: 89 g
Koolhydraten: 38 g
w/v suikers: - g

Natrium: 895 mg
Vet: 52 g
w/v verzadigd: 15 g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: - g

Perdreau aux olives et cantharelles - patrijs met olijven en cantharellen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Podium, Flevoland.to

Ingrediënten

- beurre manié
- 100 g boter
- 250 g cantharellen
- 2 el crème fraîche
- 2 gl madera
- 100 g olijven, zwarte, ontpitte
- 2 patrijzen
- peper, versgemalen
- 2 sjalotjes
- zout

Voor de beurre manié:

1 el bloem
ca. 10 g boter

Bereiding.

Zout en peper de patrijzen van binnen en van buiten.

Braad ze aan alle kanten mooi bruin in 75 g boter

Blus de jus af met de madera en laat de patrijzen in ca. 45 min. gaar stoven (bedruipen en af en toe keren).

Maak intussen de cantharellen schoon; was ze vele malen totdat al het zand verdwenen is en droog ze goed af met keukenpapier, 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. 30 min. gaar stoven, terwijl het overtollige vocht verdamppt.

Snijd de patrijzen, als ze gaar zijn, in tweeën en houdt ze op een voorverwarmde schaal warm.

Voeg de crème fraîche toe aan de jusfond en bindt de jus, naar believen met de beurre manié.

Voeg de cantharellen en olijven toe.

Schik dit gehele garnituur, door en door warm, om de patrijzen en serveer.

Beurre manié:

Meng ca. 10 g boter met 2 el bloem totdat het een balletje vormt. Doe daarvan kleine stukjes al roerend in de saus.

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

Pitabroodje met gerookte kip en guacamole.



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

Ingrediënten

1 avocado
1 kipfilet, gerookte , in
plakken
½ tn knoflook,
uitgeperst
½ limoen, sap van
- peper, versgemalen
2 pitabroodjes
(volkoren)
25 g sla, ijsberg- of
veld-
1 tomaat, grote, in
plakken
- zout

Bereiding.

Prak de avocado in een kom.
Voeg de knoflook en het limoensap toe en
breng de guacamole op smaak met zout en
peper.
Verwarm de (volkoren) pitabroodjes in de oven
of in een broodrooster.
Snijd de broodjes (niet geheel) open.
Beleg de broodjes met de sla, tomaat en
kipfilet.
Scheep de guacamole erop.

88

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 790
Eiwit: 50 g
Koolhydraten: 54 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 39 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 12 g
Groente: - g
Zout: 2,7 g

Pittig gegrilde kip met lente-ui.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Tastyweb.nl

Ingrediënten

1 tl honig
2 kipfilets
2 el olie, olijf-
1 tl paprikapoeder
1 el pepersaus, hete
7 uitjes, lente-
- 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de grill voor.
Meng de olie, pepersaus, honing en paprikapoeder tot een marinade.
Snijd 1 lente-ui fijn.
Meng de lente-ui met de marinade.
Houd 2 el marinade apart.
Voeg de kip aan de marinade toe.
Dek de kip af.
Laat de kip minimaal 5 min. marineren.
Keer de kip.
Laat de kip nogmaals minimaal 5 min. marineren.
Bestrooi de kip en de lente-uitjes met zout.
Grill de kip en de lente-ui tot de kip gaar is.
De kip regelmatig keren.
Serveer de kip op een bord en bedruip de kip met de marinade.

Rumaki.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Hawaïaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Recipezaar.com

Ingrediënten

450 g kippenlevertjes,
schoongemaakt en in
blokjes van 5 cm
gesneden
1,2 kg kastanjes, water-,
uit blik, uitgelekt
1 paprika, rode,
gesneden in stukjes van
2½ cm
- peterselie, verse
8 rp spek, doorregen
¾ kp sojasaus
- suiker, bruine

Bereiding.

Doe de helft van de sojasaus en de
kippenlevertjes in een diepe kom.
Roer de levertjes en de sojasaus goed door
elkaar.
Laat de levertjes ca. 1 uur in de koelkast
marineren.
Leg de reepjes spek op een houten plank.
Rek de spek uit door met de botte kant van een
mes over ieder reepje heen en weer te gaan.
Snijd de reepjes spek doormidden.
Zeef de kiplevertjes.
Gooi de sojasaus weg.
Rol in ieder stukje spek een kippenlevertje en
een waterkastanje.
Rijg de kippenpakketjes om en om met de
paprikastukjes aan spiesen.
Rooster de spiesen 10-15 min. al
omdraaiend op een geolied rooster.
Smeer de spiesen onder het roosteren
regelmatig in met sojasaus.
Strooi 1 min. voor het einde van de baktijd
wat bruine suiker over de spiesen.
Verdeel de spiesen over 4 bordjes.
Garneer de bordjes met wat peterselie.

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Salade met asperges, eendenlever en wijnvinaigrette.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Aspergerecepten

Ingrediënten

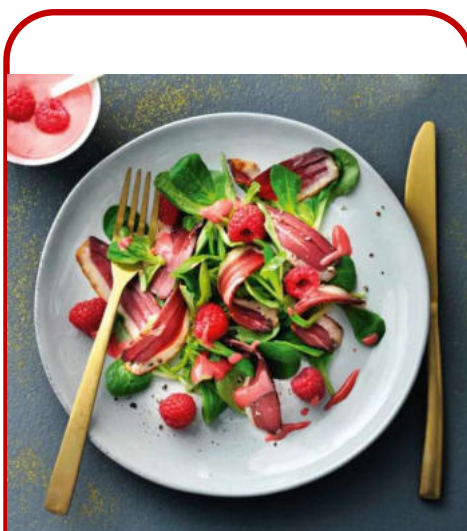
½ appel
12 aspergepunten, witte
0,1 dl azijn, wijn-, witte
½ frisée
2 el honing
50 g lever, eenden-
2 el olie, olijf-
- peper
- peper, zwarte,
versgemalen
1 sjalotje, gesnipperd
1 kr sla
½ kr sla, rode
50 g sla, veld-
1 dl wijn, witte (uit de Elzas)
1½ dl yoghurt
- zout
- zout, zee-, grof

Bereiding.

Schil de appel en snijd hem in stukjes.
Schil de asperges, snijd de onderkantjes eraf, kook ze beetgaar en laat ze in het kookvocht afkoelen.
Klop de wijn, de wijnazijn, het sjalotje, de appel, de honing, de olijfolie en wat peper en zout in een keukenmachine of met een staafmixer tot een vinaigrette.
Voeg voor een betere binding eventueel nog wat olie toe.
Marineer de in stukken gesneden asperges 2 uur in een deel van de vinaigrette.
Was, droog en pluk de slasoorten en schep er wat vinaigrette door.
Verdeel de sla over de borden en leg de aspergestukjes op de sla.
Snijd (met een warm) mes dunne plakken van de eendenlever, bestrooi die met zwarte peper en zeezout en verdeel ze over de sla.

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

Salade met gerookte eendenborst en frambozen.



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

Ingrediënten

1 el azijn
180 g eendenborst,
gerookte, in plakjes
250 g frambozen
1 tl mosterd, Dijon-
3 el olie, olijf-
85 g sla, veld-

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 208
Eiwit: 11 g
Koolhydraten: 4 g
w/v suikers: 3 g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 2 g
Groente: 21 g
Zout: 1,4 g

Bereiding.

Leg 28 frambozen apart.
Doe de rest van de frambozen in een hoge maatbeker en voeg de azijn, de olie en de mosterd toe.
Pureer dit met een staafmixer tot een dressing.
Wrijf de dressing door een zeef om de pitjes uit de dressing te verwijderen.
Verdeel de veldsla over 4 borden.
Leg er de plakjes eendenborst op.
Verdeel er de 28 frambozen over.
Besprenkel het geheel met de frambozendressing en serveer.

Tip:

In plaats van verse frambozen kun je voor de dressing ook diepvriesframbozen gebruiken.

Santa Fé kip enchiladas.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ****

Bron: Tastyweb

Ingrediënten

2 el bloem
5 el boter
1 el chilipoeder
1½ kp jonge kaas òf ceddar
4 kipfilets
½ l kippenbouillon
2 tn knoflook
½ tl komijn
½ tl korianderpoeder
- limoensap
2 el olie, olijf-
2 el olie, plantaardig
1 paprika, groene
2 pepers, groene, Spaanse
1 dl salsa
1 kp sour cream
2 el tequila
8 tortilla's
1 ui, rode

Voorbereiding.

Spoel de drumsticks onder koud water af en leg ze in een soeppan.

Voeg 1 l koud water, 2 bosuitjes, de knoflook, gember, rode peper en 1 tl zout toe.

Breng dit aan de kook en laat de bouillon op een lage stand ca. 60 min. trekken (schep daarbij het eventuele schuim eraf).

Bereiding.

Hak de teentjes knoflook.

Hak de Spaanse peper.

Snijd de rode ui in dikke plakken.

Snijd de paprika in reepjes.

Doe de kipfilet, salsa, olijfolie, limoensap, tequila, knoflook, ui en paprika in een plastic zak en laat minstens 2 uur marineren.

Haal de kipfilet uit de plastic zak.

Laat de kipfilet uitlekken.

Bak de kipfilet.

Laat de kipfilet afkoelen.

Snijd de kipfilet in blokjes.

Haal de ui en de paprika uit de marinade en snijd ze fijn.

Bak de ui en de paprika in 2 el boter.

Doe de ui en de paprika in een schaal.

Roer de kip en de gehakte Spaanse peper door het ui-paprika-mengsel.

Doe in de pan de overgebleven boter, de chilipoeder, de korianderpoeder en de komijn.

Voeg de bouillon toe.

Breng het geheel aan de kook.

Haal de pan van het vuur.

Roer de sour cream en de helft van de kaas erdoor.

Doe ongeveer 1 dl saus bij het kipmengsel.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Doe de overgebleven marinade in een pannetje.

Breng de marinade aan de kook.

Dip de tortilla's erin om ze wat zachter te maken.

Schep het kipmengsel in de tortilla's.

Rol de tortilla's op.

Leg de tortilla's in een ovenschaal.

Schenk de overgebleven saus en marinade over de tortilla's.

Zet de ovenschaal in de oven.

Strooi er na 15-20 minuten de kaas over.

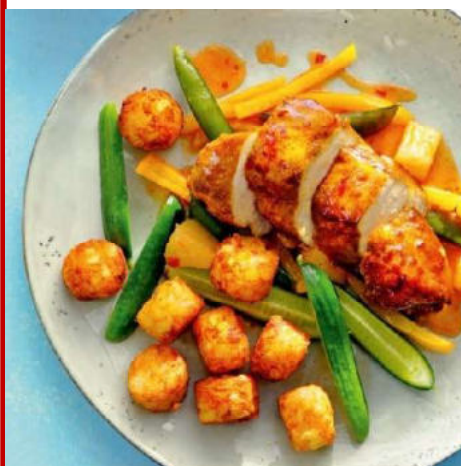
Haal de ovenschaal uit de oven als de kaas is gesmolten.

Tip:

Serveer het gerecht met een frisse salade.

**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

Snelle chilikip met mini-rösti (airfryer).



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

Ingrediënten

1 blk ananasstukjes
(230 g)
1 tl kerrie
380 g kipfilet
400 g komkommertjes,
snack-
2 el olie, zonnebloem
1 paprika, gele
1 snf peper
1 zk rösti mini (Aviko
airfryer)
150 ml saus, sweet
chili-
150 g sugarsnaps

Bereiding.

Giet de ananasstukjes af en vang het sap op.
Verhit in een koekenpan de olie.
Bestrooi de kipfilets met de kerrie en peper
naar smaak.
Bak de kipfilets in 5 min. per kant goudbruin en
neem ze uit de pan.
Voeg de paprika en sugarsnaps toe en bak de
groenten 4 min. (schep regelmatig om).
Verwarm intussen de airfryer voor op 200°C.
Bak de mini-rösti in 12 min. goudbruin en gaar
(schud ze tussentijds eenmaal om).
Leg de kipfilets tussen de groenten terug in de
pan.
Voeg de ananas toe.
Schenk de chilisaus erbij en smoor de kip met
de groenten afgedekt in nog 5 min. gaar.
Verdeel de chilikip met de groenten over 4
borden.
Schep de mini-rösti erbij en serveer met de
komkommer.

Tip:

Voeg voor een mildere smaak 3-4 el van het
opgevangen ananassap aan de groenten toe.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 529
Eiwit: 28 g
Koolhydraten: 71 g
w/v suikers: 29 g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
w/v verzadigd: 2 g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: 8 g
Groente: 175 g
Zout: 1,6 g

Snelle nasi met kip en gebakken banaan.



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

Ingrediënten

2 bananen
500 g groenten, bami-
en nasi-
400 g kipfilet
2 tl komijn, gemalen
4 el olie, zonnebloem-
1 prei
300 g rijst, zilvervlies-
1½ el suiker, basterd-,
donkere

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 578
Eiwit: 32 g
Koolhydraten: 81 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 12 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verhit in een wok 2 el olie.

Bak de kipfilet in 3 min. bruin.

Voeg de groenten toe en bak in 5 min. beetgaar.

Pel de bananen.

Snijd de banaan in stukken van 3-4 cm en halveer deze in de lengte.

Verhit in een koekenpan de laatste 2 el olie.

Bak de bananen in 2 min. per kant bruin.

Bestrooi de banaan met de basterdsuiker en bak nog 1-2 min., tot de suiker is gesmolten.

Giet intussen de rijst af en laat goed uitlekken.

Schep de rijst met de komijn door de kip en groenten en bak nog 2 min. op hoog vuur.

Voeg peper (of sambal) naar smaak toe.

Schep de nasi op 4 borden en leg de gebakken banaan erbij.

Sticky Tennessee honey chicken.



Menugang: Hoofdgerecht, hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Hallo slijterij, Jumbo

Ingrediënten

25 g boter, room-
50 g honing
60 ml Jack Daniel's
Tennessee Honey
1 kg kipkluifjes,
scharrel-
2 tn knoflook
2½ el mix, kruiden-,
voor kip
1 el saus, soja-
60 ml saus, sweet chili-

1 barbecue

Bereiding.

Steek de barbecue aan, maar stook hem niet al te heet.

Meng 2 el kruidenmix door de kipkluifjes.

Rooster de kipkluifjes op tamelijk lage temperatuur rustig gaar op de barbecue.

Keer ze af en toe.

Snijd intussen de knoflook fijn.

Verhit in een pan de boter en fruit de knoflook 2 min.

Voeg de chilisaus, de honing, de sojasaus, de Jack Daniel's Tennessee Honey en de rest van de kruidenmix voor kip toe en breng het rustig aan de kook.

Laat het ca. 10 min. inkoken tot een stroperige saus (roer regelmatig).

Neem de gare kip van de barbecue en doe die in een schaal.

Schenk er de saus bij en schep het om.

Laat het 10 min. staan.

Stook intussen de barbecue een stukje heter naar medium hitte.

Leg de kipkluifjes terug op de barbecue en grill ze nog 5-6 min.

Keer ze regelmatig om aanbranden te voorkomen.

Tip:

Serveer de kip met een Jack Honey & Lemonade.



97

Bereidingstijd: 45 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 445

Eiwit: 29 g

Koolhydraten: 22 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 26 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Struisvogelbiefstuk met pepersaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Poelier.nl

Ingrediënten

30 g boter of margarine
150 g kaas, zachte, met peper
1 el olie
1 el peperbessen, roze
4 struisvogelbiefstukjes
4 el vruchtensap of water
- zout

Bereidingstijd: 10-20 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Neem de biefstukjes 10 min. vóór de bereiding uit de koelkast.
Verwarm de boter met de olie in een koekenpan en bak hierin de biefstukjes aan beide zijden goudbruin.
Neem de biefstukjes uit de pan en houd ze warm onder aluminiumfolie of in de oven.
Roer de kaas door het bakvet en voeg het sap en de bessen toe.
Laat dit even inkoken.
Verwarm de biefstukjes nog even in de saus en breng dit op smaak met zout.

Tips:

De baktijd is afhankelijk van de dikte.
Serveer dit eens met gekookte bloemkool, tutti frutti en gekookte groene tagliatelle (pasta).

Tacu tacu - gebakken rijst met bonen, ei en gebakken banaan.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: AllerHande

Ingrediënten

2 bananen, bak-
360 g bonen, witte, (in pot)
4 eieren, witte
2 tn knoflook
2 limoenen
150 ml olie, olijf-, milde
4 el olie, zonnebloem-
2 tl oregano, gedroogde
½ peper, Adjuma
1 peper, rode
- peper, versgemalen
15 g peterselie, platte, verse
200 g rijst, pandan-
1 tomaat, tros-
1 ui, middelgrote
1 ui, rode
(- zout)

Bereiding.

Tacu tacu is een Peruaans restjesgerecht, ontstaan in de periode van de slavernij. Officieel gaan er mayocobabonen, aji amarillopeper en limo-chilipeper in. Hier zijn die vervangen door witte bonen, rode chili en adjumapeper.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Giet de rijst af en hou de rijst apart.

Snijd ondertussen de ui in dunne halve ringen. Halveer de rode peper in de lengte, verwijder de steelaanzet en de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in dunne reepjes.

Snijd de peterselie fijn.

Pers de limoenen uit.

Roer de ui, peper en de helft van de peterselie met ½ van de olijfolie door het limoensap tot een salsa en breng het evt. op smaak met zout. Hou de salsa apart.

Spoel de bonen onder koud stromend water en laat ze uitlekken.

Snipper de rode ui.

Snijd de tomaat in kleine blokjes.

Pers de tenen knoflook uit.

Snijd het steeltje van de halve adjumapeper, halveer de peper in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees fijn.

Verhit ½ van de olijfolie in een koekenpan op een middelhoog vuur.

Bak hierin de ui 3 min.

Voeg de knoflook, adjumapeper en oregano toe en bak die 2 min. mee.

Roer de tomaat erdoor en bak die 3 min. mee.

Voeg de bonen toe, plet ze met een lepel en zet het vuur uit.

Roer de rijst erdoor.

Breng het op smaak met versgemalen peper en evt. wat zout en laat het 15 min. staan.

Pel ondertussen de bakbananen en halveer ze in de breedte en daarna in de lengte.

Verhit de 1/2 van de zonnebloemolie in een koekenpan op een middelhoog vuur en bak de stukken banaan in 7 min. goudbruin en gaar (keer ze regelmatig).

Verhit de rest van de olijfolie in een grote koekenpan.

Vorm met een grote lepel 4 porties (per 4 personen) van het rijst-bonenmengsel en druk ze uit tot samenhangende, dikke koeken.

Bak ze in 5 min. rondom krokant (tacu tacu); doe dit eventueel in porties.

Verhit ondertussen in een andere koekenpan de rest van de zonnebloemolie op een middelhoog vuur en bak 4 spiegeleieren.

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 940
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 91 g
w/v suikers: 23 g
Natrium: 80 mg
Vet: 54 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9 g
Vezels: 9 g
Groente: - g
Zout: - g

Verdeel de tacu tacu over 4 borden. Leg de bananen erbij, schep de salsa ernaast en leg er een gebakken ei op.
Bestrooi ze met de rest van de peterselie.

Tod man kai - gefrituurde kipkoekjes.



Menugang: Hapje, voorgerecht

Keuken: Thaise

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Carta-Dick,
PinToAsianFusion.be

Ingrediënten

5 citroenbladeren
(djeroek poeroet)

1 ei

500 g kipfilet

1 el maïzena

- olie, om te frituren

1 tl peper, witte,

versgemalen

- saus, chili-

1 el saus, vis-

6 slabladeren

100 g sperziebonen

1 el Thaise Rode Curry-
pasta

1 tomaat

Bereiding.

Snijd de kipfilet in kleine stukjes en maal deze stukjes in een keukenmachine fijn.

Voeg dan de rode currypasta, de vissaus, het ei, de witte peper en de maïzena toe en laat de machine nog even draaien.

Leg de citroenbladeren op elkaar, rol ze op en snijd ze dan in ragfijne reepjes.

Verwijder de punten van de sperziebonen, was ze en snijd ze dan in 3 mm dunne plakjes.

Vermeng de citroenbladeren en de sperziebonen met het kimpengsel.

Was de slabladeren en maak ze droog.

Snijd de tomaat in partjes.

Zet een groot bord klaar, leg hier een klein bergje van het kimpengsel op en druk het plat tot een koekje.

Maak van het kimpengsel ± 16 koekjes.

Dek het bord af met plasticfolie en zet het een halfuurtje in de koelkast om op te stijven.

Verhit een flinke laag olie in een wok en frituur de Thaise kipkoekjes hierin met 4 tegelijk in 2 min. bruin en krokant.

Schep ze met een schuimspaan uit de wok en laat ze op wat keukenpapier uitlekken.

Bedek een platte schaal met de slabladeren en leg de kipkoekjes hierop.

Garneer de koekjes met de in partjes gesneden tomaat.

Geef er een schaaltje chilisaus bij.

Info:

Dit soort heerlijke snacks koop je in Bangkok op straat: Tod Man Kai. Het zijn Thaise gefrituurde kipkoekjes of, als de kinderen dat liever horen: Thaise kipnuggets. Heerlijk als voorgerecht of als hapje bij de borrel met een schaaltje chilisaus. Deze koekjes worden ook wel gemaakt van stevige witte visfilet of van grote rauwe garnalen, maar dit is de variant met kip (Kai betekent kip).

Bereidingstijd: - min.

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

Turks brood met kipdijvlees (airfryer).



Menugang: Hoofd-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

1 brood, Turks
1 mp chilipoeder
500 g kipdijvlees, in
reepjes
1 tl komijn
1 el olie, olijf-
100 g olijven, zwarte
1 tl paprikapoeder,
gerookte
- peper, versgemalen
- rucolla
200 g tomaten, verse, in
plakjes
2 uien, rode
- zout

Voor de saus:

3 tn knoflook
1 hv peterselie, verse,
fijngesneden
250 g yoghurt, Turkse
(0% vet)

Bereiding.

Snijd de kippendijfilets in mooie dunne reepjes. Maak een marinade van 2 el olijfolie, de chilipoeder, de gerookte paprikapoeder, de komijn, versgemalen peper en een snufje zout. Leg het vlees in de marinade, schep het om en laat het 60 min. staan.

Plet de knoflook en snijd deze heel fijn; samen met de peterselie.

Meng deze door de Turkse yoghurt en dek het af met plastic folie.

Laat ook dit 60 min. staan, zodat de smaken goed kunnen intrekken.

Verwarm de Airfryer voor op 200°C.

Leg de kip in de Airfryer en bak (10 min.- 200°C).

Schud de kip een paar keer goed om.

Snijd ondertussen de tomaten in plakjes en de rode ui in ringen.

Snijd het Turkse brood in vieren en vul deze met de gebakken kip, gesneden tomaat en ui en natuurlijk de heerlijke knoflooksaus.

Garneer het brood met rucola.

Tips:

Kipdijvlees is veel malser dan kippenborstfilet en ook niet zo droog. De saus is vetarm door de mayonaise te vervangen door magere Turkse yoghurt. Turkse yoghurt is nog wat dikker dan de bekende Griekse yoghurt.

Vervang naar eigen smaak gerust een keer de kip door lamsvlees wat ook een goede combinatie is.



Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g

Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Waterzooi van parelhoen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

200 g aardappelen
100 g bleekselderij
100 g bonen, snij-
1 bouquet garni
1 parelhoen
1 wortel, winter-

Voor de saus:

200 g boter, ijskoude
- kookvocht van de parelhoen
2 dl room
1 bs waterkers

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Zet het parelhoen op met koud water en een bouquet garni en pocheer het in een uurtje gaar.

Haal de hoen eruit (en houd het vlees warm), zeef het kookvocht en kook de groenten hierin (eerst de getourneerde aardappelen, dan de in ruitjes gesneden wortel, de snijbonen en de stukjes bleekselderij).

Haal de groenten eruit als ze beetgaar zijn en houd ze eveneens warm.

Kook het vocht in tot 2 dl, voeg de room toe en laat opnieuw tot de helft inkoken.

Pureer het bosje waterkers en voeg dit, voor een mooie groene kleur, aan de saus toe.

Monteer de saus van het vuur af met 200 g ijskoude boter.

Verdeel de parelhoen en de groenten over verwarmde borden en giet de saus erover.

Tips:

Pocheren = Het gaar maken van voedsel in weinig vocht, en net iets onder het kookpunt.

Tourneren = Het in gelijke vorm snijden van aardappelen of groenten.

Monteren is betrekkelijk eenvoudig. Neem de warme saus en een aantal ijskoude blokjes boter. Roer vervolgens de boter door de saus heen. Verwarm de saus niet meer erg, want anders ligt het gevaar van schiften op de loer. Koken is in elk geval niet de bedoeling. Roer net zoveel boter door de saus heen tot deze de gewenste dikte heeft bereikt. Hierna direct serveren (veel afkoeling, of veel opwarming is op dit punt niet wenselijk).

Wildsoep met witlof en fazant.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta, Colruyt.be

Ingrediënten

2 el boter
1 fazantenfilet
2 kruidnagels
- peper, versgemalen
1 ui
2 el walnoten
1 l wildfond
1 kg witlof
- zout

Bereidingstijd: 25-30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd het witlof in grove stukken.
Duw de kruidnagels in de gepelde ui.
Snijd de fazantenfilet in reepjes van 1 cm.
Verwarm 1 el boter in een braadpan en bak er de fazantenreepjes goudbruin in.
Laat de reepjes een 2-3 min. bakken op een laag vuur.
Smelt 1 el boter in een kookpot en voeg de stukken witlof toe.
Laat de witlof al roerend even stoven en blus de witlof af met de wildfond.
Voeg de ui met de kruidnagels toe.
Dek de kookpot af en laat die 2-3 min. zachtjes sudderen.
Verwijder de kruidnagel uit de ui.
Mix de soep fijn in de blender.
Hak de walnoten fijn en voeg ze samen met de fazantenreepjes bij de soep.

Witte wijn-honing-knoflook marinade voor gevogelte.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Sterren: ***
Bron: Kookjij.nl

Ingrediënten

1½ dl honing
4 tn knoflook, gekneusd
1 tl korianderzaad,
gekneusd
2 laurierbladeren
1½ dl olie, olijf-
10 tk peterselie, grof
gehakt
1 tl tijm, verse
1 tl venkelzaad,
gekneusd
3 dl wijn, witte
1 tl zout

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

Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

Tip:

Een heerlijk witte wijn-honing-knoflook marinade voor gevogelte. Laat het gevogelte minimaal 6 uur marineren.

Wraps met geroosterde kip, guacamole en tomatensalsa (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ****

Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

Voor de wraps:

4 kipfilets
- kruiden, cajun-
1 el olie, arachide-
- peper, versgemalen
- sap, citroen-
4 wraps, grote
- yoghurt, Giekse (0%)
- zout

Voor de guacamole:

4 avocado's
1 mp komijn
1 bs munt, verse
- peper, versgemalen
1 el sap, citroen-
- zout

Voor de tomatensalsa:

1 tn knoflook
1 el koriander, verse
1-2 pepers, Jalapeño-
6 tomaten
1 ui, fijngesnipperd

Bereiding.

Roer een marinade van 1 el olie, wat citroensap, de cajunkruiden en 1 snf peper en 1 snf zout.

Snijd het vlees in reepjes en marineer het 30 min. in de marinade.

Snijd de tomaten in kleine blokjes, snipper de ui, pers de knoflook en maak er een salsa van (goed doorscheppen).

Maak dit af met Jalapeñopepers en de vers gesneden koriander.

Maak de avocado's schoon en pureer deze met 1 mp komijn, 1 el citroensap en de muntblaadjes tot een guacamole breng deze op smaak met versgemalen peper en zout.

Bak de kipreepjes in een voorverwarmde Airfryer (8 min.-200°C).

Smeer de wraps in met wat yoghurt en wat guacamole en vul de wraps met de gebakken kipreepjes.

Rol ze mooi op en zet ze vast met 1-2 cocktailprikkers.

Tip:

Geen Airfryer? Bak de kipreepjes even in de koekenpan.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Zuurkool met kip uit de Römertopf.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta-Geert,
KookFreak.nl

Ingrediënten

1 el boter of margarine
6 jeneverbessen
4 kippenpoten
1 paprika, gele
1 paprika, rode
2 tl paprikapoeder
- peper, versgemalen
2 dl sap, appel-
- zout
500 g zuurkool

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

Bereiding.

Week de Römertopf volgens de gebruiks-aanwijzing.
Snijd de paprika's in kleine stukjes.
Trek de zuurkool met 2 vorken uit elkaar.
Maal er wat peper overheen.
Scheep er de paprika en jeneverbessen door.
Vet de Römertopf in met de boter of margarine.
Scheep het zuurkoolmengsel er in.
Schenk de appelsap erover.
Verwijder het vel van de kippenpoten.
Wrijf ze in met zout, versgemalen peper en paprikapoeder.
Leg de kip op de zuurkool.
Sluit de Römertopf met de deksel.
Laat het gerecht in midden van de oven in 1½ uur gaar worden.

Tip:

Serveer er gekookte aardappelen bij.

Zwartzuur van kip of eend (gekruide kip of eend).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Aziatische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta-Johan

Ingrediënten

1 ppj kaneel
1 kip of eend, in stukken
4 kruidnagels
1 bld laurier
½ tl nootmuskaat
- peper, versgemalen
1 ui, gesnipperde
2 gls wijn, rode
- zout

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

Bereiding.

Kruid de kip of eend met versgemalen peper en zout.

Braad de kip of eend daarna in de boter tot het vocht wat uit het gevogelte trekt.

Voeg dan de ui toe en braad die mee tot de ui lichtbruin is.

Blus dit af met een kopje water.

Voeg dan de laurier, de kaneel, de kruidnagels en de nootmuskaat toe.

Voeg als laatste de wijn toe.

Laat het geheel sudderen tot het vlees gaar is.

Gebruikte afkortingen.



v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgl	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgl	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 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
jgl	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje

109



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	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	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

