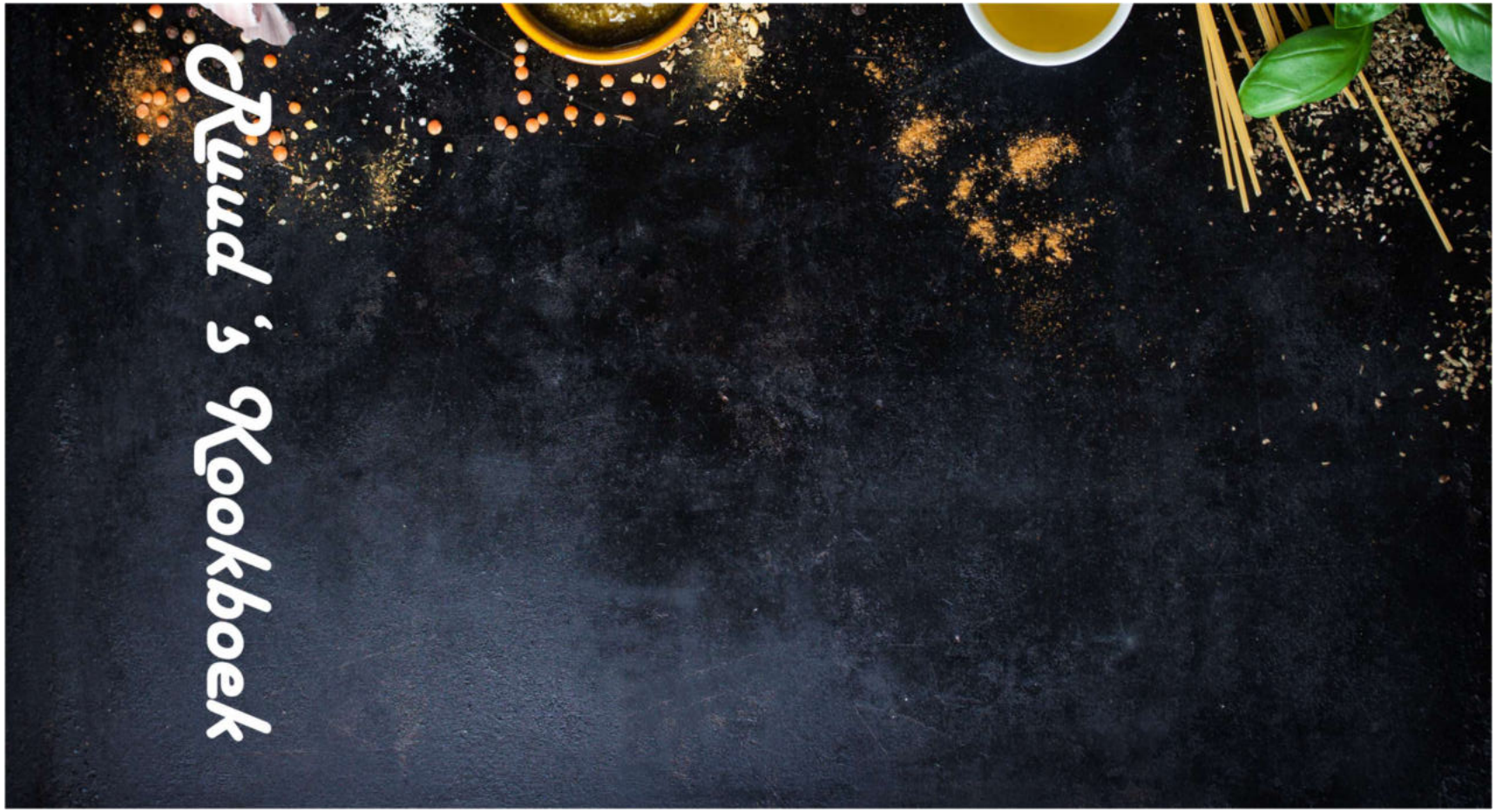

Kiprecepten IV v4.3

Inhoudsopgave.

Abon ajam I - gebakken gekruide reepjes kip. 3
Abon ajam II - gekruide gerafelde kip. 4
Afghaanse rijst met kip en zuurbessen. 5
Andijviestamppot met kip. 6
Antilliaanse kip. 7
Baskisch kipstoofpotje. 8
BBQ chicken caesar salad. 9
BBQ-rooster. 11
Éénpansgerecht met kip. 12
Gevlinderde kip met maïsribs en druiven. 13
Groninger eierballen met kippendijragout. 14
Hele kip (multicooker). 15
Indische hutspot met spicy pulled chicken. 16
Kip champignons ragout/twist (slowcooker). 17
Kip centrifuge. 18
Kip met abrikozen en ras el hanout. 19
Kip met recado. 20
Kip-kerrie in romige saus met sperziebonen en rijst. 21
Kipcocktail met grapefruit I. 22
Kippenbouillon. 23
Kipschnitzel. 24
Kuku wa kupakai. 25
Loempia's met panang kip. 26
Mihoen met kip en asperges. 27
Mini-tortilla's met krokante kip en mangochutney. 28
Murgh kebab - gekruide kippenpoten. 30
Ouderwetse kippensoep. 31
Ovenschotel van spruitjes, rode ui en kip piri piri. 32
Paprikás csirke - paprikakip I. 33
Phô met kip. 34
Pikante kippensoep met taugé. 35
Pindasoep met kip. 36
Pitabroodje kipschnitzel met honingmosterdsaus. 37
Pittige knoflookkip. 38
Risotto met kip en paddenstoelen. 39
Santa Fé kip enchiladas. 40
Surinaams broodje kip kerrie. 42
Surinaamse bami met paksoi en kip. 43
Teriyaki-kipburger. 44
Wrap met kip en avocado. 45
Wrap met kip en pesto. 46
Wrap met kiphaasjes en pesto. 47
Zuurkool met shoarma. 48
Gebruikte afkortingen (v2.6). 49

Abon ajam I - gebakken gekruide reepjes kip.

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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Tip:

Server de kip met witte rijst, nasi of bami.

Abon ajam II - gekruide gerafelde kip.

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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Bereiding met de magnetron:

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

Afghaanse rijst met kip en zuurbessen.

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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

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

Andijviestamppot met kip.

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

Ingrediënten

Voor de stamppot:

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

Voor het vlees:

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

Bereiding.

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

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

Antilliaanse kip.

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

Ingrediënten

1 bouillontablet, kippen-
2 el kappertjes
4 kippenpoten zonder rugstuk
2 tn knoflook
1 el komijn, gemalen
4 el olie, zonnebloem-
50 g olijven, groene, zonder pit
1 zk paprikamix
- peper, versgemalen
250 g pruimen, gewelde, zonder pit
300 g rijst, witte
800 g tomatenblokjes
2 uien
- zout

Bereiding.

Snipper de ui.
Snijd de knoflook fijn.
Snijd de paprika's in stukjes.
Verhit de olie in een grote braadpan.
Bestrooi de kippenpoten met peper en zout en bak ze op een hoog vuur 3 min. rondom.
Voeg de uien, de knoflook en de komijn toe en bak het 3 min. mee.
Voeg de tomaten, de paprika's, de pruimen, de kappertjes, de olijven en het bouillontablet toe.
Breng het aan de kook en draai vervolgens het vuur laag.
Doe de deksel op de pan en laat het op een laag vuur ca. 45 min. stoven.
Kook ondertussen de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verdeel de kip over de borden en serveer er de rijst bij.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 45 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 835
Eiwit: 42 g
Koolhydraten: 100 g
w/v suikers: - g
Natrium: 1245 mg
Vet: 26 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 6 g
Vezels: 15 g
Groente: - g
Zout: - g

Baskisch kipstoofpotje.

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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

Tips:

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

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

BBQ chicken caesar salad.

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

Ingrediënten

T.b.v. de salade:

8 pl bacon
4 kippendijen
2 little gems

T.b.v. de kip rub:

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

T.b.v de dressing:

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

Bereiding.

Bereiding van de kip:

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

Bereiding van de croutons:

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

Bereiding van de salade:

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

Tips:

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

Ingrediënten vervolg:

T.b.v. de croutons:

½ brood, ciabatta-
6 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
- zout

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

BBQ-rooster.

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

Éénpansgerecht met kip.

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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

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

Gevlinderde kip met maïsribs en druiven.

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

Ingrediënten

1 kg aardappelen, kruimige
1 citroen
250 g druiven, rode
30 g jalapeño
3 el Jumbo's BBQ Sauce Chipotle Lime
1 kip, hele
2 maïskolven
4 el olie, olijf-
1 tl Original Spices by Jonnie Boer picadillo

1 ovenschaal

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.
Knip de rug van de kip eruit en druk de kip plat.
Besprenkel de kip met 2 el olie en 1 tl picadillo-kruiden.
Wrijf dit goed in.
Was de aardappelen en snijd ze in parten.
Meng ze met de rest van de olie en de rest van de picadillo-kruiden.
Leg de kip op de bakplaat en verdeel de aardappelen eromheen.
Breng het op smaak met het kruidenmengsel en bak het 15 min. in het midden van de oven.
Snijd ondertussen de maïs in gelijke stukken.
Bestrijk de stukken met de BBQ-saus.
Haal de bakplaat uit de oven en verdeel de maïs erbij.
Bak het nog 15 min. in de oven.
Knip ondertussen de druiven in kleine trosjes en snijd de citroen in dunne plakjes.
Haal de bakplaat uit de oven en verdeel de druiven en citroen erover.
Bak het nog 12 min. in de oven.
Bestrooi het met de jalapeño en serveer het met een schaaltje BBQ-saus.

Tip:

Voor extra pit kun je de kip iedere keer als je deze uit de oven haalt lakken met wat BBQ-saus.

Groninger eierballen met kippendijragout.

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

Ingrediënten

250 g bloem
150 g boter, room-
15 eieren
6 g kerriepoeder
420 g kippendij
1½ pk meel, paneer-
- peper, versgemalen
1 l water
- zout

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

Bereiding.

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

Tips:

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

Hele kip (multicooker).

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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

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

Indische hutspot met spicy pulled chicken.

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

Ingrediënten

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

1 pureestamper

Bereiding.

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

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

Kip champignons ragout/twist (slowcooker).

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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

Tip:

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

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

Kip centrifuge.

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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Kip met abrikozen en ras el hanout.

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

Ingrediënten:

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

Bereiding.

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

Tip:

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

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

Kip met recado.

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

Ingrediënten

Voor de recado:

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

Voor de kip:

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

Bereiding.

De recado:

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

De kip:

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

Tips:

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

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

Kip-kerrie in romige saus met sperziebonen en rijst.

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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Kipcocktail met grapefruit I.

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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Kippenbouillon.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
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.
Schep 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 onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kipschnitzel.

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

Ingrediënten

- bloem
1 ei
90 g kipfilet
- kruiden, naar smaak
- meel, paneer- (of Panko)
2 el olie
- peper, versgemalen
- zout

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

Bereiding.

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

Kuku wa kupakai.

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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

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

Loempia’s met panang kip.

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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

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

Mihoen met kip en asperges.

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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

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

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

Mini-tortilla’s met krokante kip en mangochutney.

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

Ingrediënten

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

Voorbereiding.

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

Bereiding toppings.

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

Kip bakken.

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

Bereiding salade.

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

Verwarmen mini-totilla’s.

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

Serveren.

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

Tips:

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

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

Murgh kebab - gekruide kippenpoten.

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

Ingrediënten

2 kippenbouten, vel verwijderd

Voor de marinade:

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

Voor de garnering:

- korianderblaadjes, verse

Bereiding.

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

Tip:

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

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

Ouderwetse kippensoep.

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

Ingrediënten

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

Bereidingstijd: 2½ uur
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

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

Tip:

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

Ovenschotel van spruitjes, rode ui en kip piri piri.

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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

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

Paprikás csirke - paprikakip I.

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

Ingrediënten:

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

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

Bereiding.

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

Tip:

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

Phô met kip.

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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

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

Pikante kippensoep met taugé.

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

Ingrediënten

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

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

Voorbereiding.

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

Bereiding.

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

Tip:

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

Pindasoep met kip.

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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

Tip:

Lekker met banku en okra.

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

Pitabroodje kipschnitzel met honingmosterdsaus.

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

Ingrediënten:

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

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

Bereiding.

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

Pittige knoflookkip.

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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Risotto met kip en paddenstoelen.

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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

Tip:

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

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

Santa Fé kip enchiladas.

Menugang: Hoofd-gerecht
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

Surinaams broodje kip kerrie.

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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Surinaamse bami met paksoi en kip.

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

Ingrediënten

Voor de kip & marinade:

1 el ketjap asin
1 el ketjap manis
400 g kippendijen

Voor de Surinaamse bami:

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

Bereiding.

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

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

Teriyaki-kipburger.

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

Ingrediënten

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

Bereiding.

Voorbereiden.

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

Ui bakken.

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

Salade maken.

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

Serveren.

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

Bereidingstijd: 35-45 min. 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

Wrap met kip en avocado.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Kookmutsjes.com

Ingrediënten

Voor het kipmengsel:

325 g kippendijen
1 tn knoflook
⅔ tl komijn
15 ml olie, olijf-
⅔ tl paprikapoeder
⅔ tl peper, zwarte
10 g peterselie, verse
100 g tomaatjes, snoep-
1 ui, gele (125 g)
1⅓ tl uienpoeder
150 ml water
⅔ tl zout

Voor de avocadosaus:

50 g avocado
75 g mayonaise
⅔ tl uienpoeder

En verder:

- kaas, geraspte
4 wraps

Bereiding.

Snijd de kippendijen klein.
Verhit de olijfolie in een pan op een middelhoog vuur.
Voeg de stukjes kippendijen, het zout, de komijn, zwarte peper, paprikapoeder en uienpoeder toe.
Bak het 4-5 min.
Voeg het water, de gele ui, een knoflookteentje en de peterselie toe.
Kook het enkele minuten mee (of tot de saus goed indikt).
Voeg de tomaten toe en kook die een halve minuut mee.
Doe de avocado samen met de mayonaise en uienpoeder in een hakmolen.
Mix deze glad.
Neem een wrap.
Beleg die met geraspte kaas, kip en avocadosaus.
Vouw de wrap dicht.
Verhit de pan met de overgebleven saus op een laag vuur.
Leg de wraps hierin en bak ze aan beide kanten goudbruin (enkele 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

Wrap met kip en pesto.

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

Ingrediënten

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

Bereidingstijd: 35-40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

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

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

Tip:

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

Wrap met kiphaasjes en pesto.

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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Zuurkool met shoarma.

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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Gebruikte afkortingen (v2.6).

v2.6

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

v2.6

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

Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl