



Ruud 's Kookboek

Kiprecepten III v7.0

Inhoudsopgave.

Aardappeltomatenpuree met kip.	4
Ajam boemboe roedjak - kip in pikante saus.	5
Ajam ketjap met fruit.	6
Bolivianaanse picante de pollo.	7
Boko boko harees.	8
Cowboy gouden kippendijen.	10
Croquettas de pollo - Kipkroketjes met rauwe ham.	11
Dak bokkeum tang - Koreaanse stoofpot met kip en aardappelen.	12
Döner kip.	13
Dürüm kip kebab.	14
Gebakken ei met kipfilet en tomaat.	15
Gegrilde kipvleugels met briedip.	16
Geurig gebraden kip.	17
Groentesandwiches met paprika en gerookte kip.	18
Grootmoeders kippensoep.	19
Javaanse kip.	20
Kabsa-kip.	22
Kerrie daging.	24
Kip met basilicumroomsaus.	25
Kip met kokos.	26
Kip met komkommer.	27
Kip met zoete aardappel, broccoli en sinaasappel-dressing.	28
Kip muamba de galinha.	29
Kip teriyaki met mie.	30
Kip uit de oven.	31
Kip-kerrie met rijst.	32
Kipfilet met rijst en paddenstoelenroomsaus.	33
Kipgehaktballen met Parmezaan en basilicum.	34
Kipgehaktbrood.	35
Kipnuggets met mosterddip.	36
Kippendijsalade met ei.	37
Kippenleverpasteitjes.	38
Kippie uit de oven.	39
Kipsaté met pinda-chilisaus.	40
Kipsaté met homemade pindasaus en basmatirijst.	41
Kipshoarma met knoflooksaus.	42
Kipwraps met avocado.	43
Knoflookbroodje met pikante kip en harissa saus.	45
Kruidige kippensoep.	47
Kruidige kippensoep met kokos.	48
Kruidige lentesalade met gerookte kip.	49
Lunchwraps met gerookte kip en komkommer.	50
Machboos.	51
Opgevouwen kip (airfryer).	53
Panda express orange chicken.	54
Pittig gegrilde kip met lente-ui.	55
Pollo tonnato - kip met tonijnsaus en krieltjes.	56
Poulet au porto - kip met port.	58
Rijstsalade met aardbeien en kip.	59
Rode currysoep met gyozas en pulled chicken.	60
Salade met kip en avocadodressing.	61
Smokey barbecue wings.	63
Spekjes-kippenleversaus.	64
Spruitencurry met kip.	65
Sticky Tennessee honey chicken.	66
Stoofpotje van winterpeen, linzen en kip.	67
Suvlaki.	68
Szechuan kip.	69
Taksuta age - gefrituurde kip.	70
Tsebbi dorho - pittig stoofgerecht met kippenpoten.	71
Turks brood met kipdijvlees (airfryer).	72
Wrap met avocado, kip en limoenmayonaise.	73

Wrap met gerookte kip en tomaten-sinaasappelsalsa.....	74
Wrap met kip-kerriesalade.	75
Wrappers met gerookte kip.	76
Wraps met geroosterde kip, guacamole en tomaten-salsa (airfryer).....	77
Zuid-Franse kipstoofschotel.....	78
Zuurkoolschotel met gemarineerde kippendij.....	79
Zwartzuur van kip.....	80
Zwartzuur van kip of eend (gekruide kip of eend).	81
Gebruikte afkortingen.....	82

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 onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - 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 peerpatjes.
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 smeuge 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.

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 onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - 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 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 onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - 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.

Boliviaanse picante de pollo.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

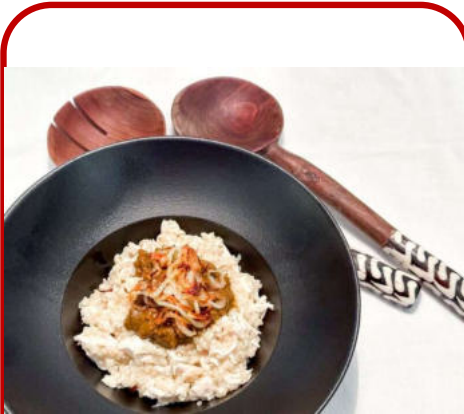
Kook de aardappelen, met schil, beetgaar in licht
gezouten water.
Bak de stukken kip rondom goudbruin in hete olie.
Scheep de stukken kip uit de pan.
Bak nu de ui glazig.
Voeg de geperste knoflook, de paprika, de tomaten,
de harissa, het paprikapoeder, het verkruimelde
bouillonblokje, de oregano en de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

Tip:

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

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

Boko boko harees.



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

Ingrediënten

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

Voor de kurkumasauss:

4 kippenlevertjes
2 el kurkuma
2 el suiker
- zout

Voor de garnering:

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

Bereiding.

Week je bulgur 3 uur in ruim water.

Giet het water af en zet de bulgur apart.

Attentie!!! Als je bulgur hebt die niet ingeweekt hoeft te worden en die je korter moet koken (b.v. 10 min.), sla dan deze stap over en voeg de bulgur in de volgende stap wat later toe.

Voeg in een pan water, de bulgur, zout naar smaak, de gesnipperde uien en kardemompeulen toe.

Voeg ook de kipfilets toe.

Kook het mengsel ca. 20 min.

Attentie!!! De voorgekookte bulgur die je b.v. maar 10 min. hoeft te koken, kun je er dus de laatste 10 min. bij doen.

Bereiding van de kurkumasauss:

Meng eerst de kurkumapoeder met 100 ml water en kook die 10 min. in een pannetje op een laag vuur onder voortdurend roeren tot je een dikke pasta krijgt.

Snijd ondertussen de kippenlevertjes in heel kleine stukjes (sommigen drukken de levertjes ook door een zeef om een fijne substantie te krijgen) en vermeng de fijngesneden kippenlevertjes met wat water (ca. 100 ml), de kurkumapasta, een snuf zout en de suiker.

Laat het 10-15 min. zachtjes sudderen (roer het regelmatig door).

Haal de kipfilets uit de pan en laat die afkoelen.

Snijd de kip in kleine stukjes of trek ze met een vork of je vingers (als een soort 'pulled chicken') uiteen. Verwijder de kardemompeulen (makkelijk, ze drijven bovenop).

Voeg de kip weer bij de pan met bulgur.

Voeg zwarte peper naar smaak en 2 el ghee toe.

Verwarm de pan nog even en roer ondertussen tot het een homogeen mengsel is. Het mengsel moet eruit zien als een dikke pap (is dat nog niet zo, laat het vocht dan nog iets verder inkoken; heb je nog wat meer water nodig, voeg dan nog een klein beetje toe en blijf goed roeren).

Zet het vuur uit en laat de bulgur met kip wat afkoelen (tot kamertemperatuur).

Fruit de uienringen knapperig/krokant in de overige ghee.

Serveer de bulgur en kip met de kurkumasauss en de gebakken uien bovenop.

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

Cowboy gouden kippendijen.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

Meng in een grote kom de barbecuesaus, de honing, de fijngehakte knoflook, het uienpoeder, de gerookte paprika, zout en versgemalen peper tot een gladde marinade. Voeg de kippendijen toe aan de kom en zorg ervoor dat ze volledig bedekt zijn met de marinade.

Dek de kom af en laat de kip minstens 1 uur marineren in de koelkast (bij voorkeur langer voor een intensere smaak).

Verwarm de oven voor op 200°C.

Bekleed een bakplaat met bakpapier of neem een licht ingevette ovenschaal.

Haal de kippendijen uit de marinade en leg ze op de voorbereide bakplaat.

Bewaar de overgebleven marinade voor later gebruik.

Bak de kippendijen in de voorverwarmde oven gedurende 25-30 min.

Draai de kippendijen halverwege de baktijd om en bestrijk ze met de bewaarde marinade voor extra glans en smaak.

Zet de oven op grillstand voor de laatste 5 min. om de kippendijen een mooie, gekarameliseerde en licht verkoolde rand te geven.

Haal de kippendijen uit de oven en laat ze een paar minuten rusten voordat je ze serveert.

Tips:

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

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-

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 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.

Dak bokkeum tang - Koreaanse stoofpot met kip en aardappelen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Koreaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
Jumbo, Coöp

Ingrediënten

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

Bereiding.

Voeg de sojasaus, de knoflook, de chilipeper, de tomatenpuree en de suiker toe aan een stoofpan. Roer de kip en de uien erdoor en meng het geheel goed.

Voeg de bouillon toe en breng het geheel aan de kook.

Kook het afgedekt ca. 20 min. op middelhoge stand. Voeg dan de aardappelen en pepers toe en kook het afgedekt weer ca. 20 min.

Zet de warmtebron iets hoger en kook het nog 5-10 min. zonder deksel op de pan, tot de stoof is ingedikt. Bestrooi het gerecht met de bosui.

12

Bereidingstijd: 10 min.

Grill-/oventijd: - min.

Stooftijd: 40 min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 580

Eiwit: 53 g

Koolhydraten: 38 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 23 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 9 g

Vezels: 6 g

Groente: 80 g

Zout: 2,6 g

Döner kip.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Turkse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: BudgetKoken.eu

Ingrediënten

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

Vorb. tijd: 25 min.
Bereidingstijd: 50 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

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

Tip:

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

Dürüm kip kebab.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

14

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

Gebakken ei met kipfilet en tomaat.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Tip:

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

Gegrilde kipvleugels met briedip.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

Boen en rasp de gele schil van 1 van 2 citroenen en pers 1½ vrucht uit. Snijd de rest in parten.

Snijd de knoflook fijn.

Meng de olijfolie met de knoflook, de oregano, de cayennepeper, het citroensap, de citroenrasp, wat peper en evt. wat zout.

Meng de scharrelkippenvleugels met de marinade, dek ze af en marineer ze minimaal 60 min. in de koelkast.

Steek de barbecue aan.

Haal de kip uit de marinade en grill die op de barbecue in ca. 25 min. gaar (keer de kip regelmatig).

Bestrijk de kip halverwege nogmaals met de marinade.

Verwijder ondertussen de korst van de brie en doe 150 g ervan samen met de yoghurt in een kleine hakmolen.

Mix de brie in 3-5 min. tot een gladde en luchtige dipsaus.

Snijd de rest van de roombrie in kleine blokjes en verdeel die over de dip.

Snijd de bieslook fijn.

Bestrooi de kipvleugels met de bieslook en serveer ze met de briedip en de citroenpartjes.

Serveer de Tripel LeFort erbij.



De voedingswaarden zijn berekend exclusief het bier.

Geurig gebraden kip.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

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

Groentesandwiches met paprika en gerookte kip.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

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

Grootmoeders kippensoep.



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

Ingrediënten

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

Voor de vulling:

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

Bereiding.

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

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

Javaanse kip.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

Ingrediënten (vervolg):

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

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

Kabsa-kip.



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

Ingrediënten

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

Voor de garnituur:

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

Bereiding.

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

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

De garnituur.

Verhit de boter in een pan met anti-kleeflaag.
Voeg de sjalotten toe en bak ze tot ze mooi goudbruin en knapperig zijn.

Leg ze op keukenpapier zodat de overtollige boter door het keukenpapier opgenomen kan worden.

Doe dan de amandelschilfers, de pistachenoten en de rozijnen in de pan en stoof het enkele min. (roer regelmatig met een houten lepel).

Leg de rijst op een voorverwarmde schaal en leg stukken kip op de rijst.

Strooi de gebakken sjalotjes, de rozijnen, de amandelschilfers en de pistachenoten over de saus.

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.

24

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

Kip met basilicumroomsaus.



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

Ingrediënten

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

Voor de basilicum-roomsaus:

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

Bereiding.

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

Tips:

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

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

Kip met kokos.



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

Ingrediënten:

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

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

Bereiding.

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

Kip met komkommer.



Menugang: Hoofd-
gerecht
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 met zoete aardappel, broccoli en sinaasappel-dressing.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Kip muamba de galinha.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

Tip:

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



Okra

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

Kip teriyaki met mie.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

Meng de bruine suiker, de ketjap, de fijngehakte gember, de knoflook, de witte wijnazijn en 125ml plantaardige olie in een grote kom en voeg de stukjes kip aan toe. Zet de kip in de marinade min. 20 min. afgedekt in de koelkast.

Kook ondertussen de mie gaar volgens de instructies op de verpakking.

Verhit 1 el olie in een wok en bak de kip in ca. 2 min. gaar op een matig tot hoog vuur.

Haal de kip uit de pan en zet die opzij.

Verhit de rest van de olie in de wok en bak de reepjes gember en de lente-ui ca. 2 min. op een hoog vuur.

Voeg de kip en paksoi toe en wok het nogmaals 2 minuten. op een hoog vuur.

Haal de pan van het vuur en voeg als laatste de taugé toe.

Serveer de kip samen met de reeds bereide mie.

30

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Kip uit de oven.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 1

Sterren: ***

Bron: Diabetes kookboek

Ingrediënten

2 el dressing, Italiaanse

100 g kipfilet

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

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bereiding.

Marineer de kip 1 nacht in de Italiaanse dressing.

Plaats de kip 10-15 min. in een voorverwarmde oven op 180°C.

Serveer de kipfilet zoals hij is (de dressing geeft de kip filet voldoende smaak en zorgt ervoor dat de kip mals is).

Kip-kerrie met rijst.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Tip:

Serveer het gerecht met een gekoeld biertje.

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.

33

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

Kipgehaktballen met Parmezaan en basilicum.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Tip:

Lekker bij spaghetti.

Kipgehaktbrood.



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

Ingrediënten

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

- bakpapier
- cakevorm (25 cm)

Bereiding.

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



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

Kipnuggets met mosterddip.



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

Ingrediënten

380 g kipfilet
- kruiden, kip-
100 ml melk, karne-
2 el mosterd, Dijon-
(Maille)
5 el olie, olijf-
60 g panko
150 g yoghurt, Griekse
(10% vet)

- keukenpapier

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 45 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 313
Eiwit: 26 g
Koolhydraten: 14 g
w/v suikers: 3 g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: 0,7 g

Bereiding.

Snijd de kipfilet in stukken van 3-4 cm.
Laat de stukjes kip met de karnemelk afgedekt
45 min. marineren in de koelkast.
Meng de mosterd met de yoghurt.
Laat de kip goed uitlekken.
Breng de kip op smaak met kipkruiden.
Meng de kipstukjes met de panko.
Verhit de olie in een koekenpan en bak de kip
8-10 min. gaar en krokant.
Laat de kip uitlekken op keukenpapier.
Serveer de kipnuggets met de mosterddip.



Kippendijsalade met ei.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Dekamarkt, Eatertainment.nl

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

Snijd het loof van de radijs en snijd de radijs in partjes.

Halveer de kippendij.

Laat de kikkererwten uitlekken.

Kook de eieren in 6 min. op een zacht vuur.

Spoel ze af onder koud water.

Pel en halveer ze.

Verhit ondertussen een pan met de olijfolie en bak de kippendij in 10 min. gaar.

Voeg na 5 min. de kikkererwten toe.

Meng de radijs met de wortel julienne, de mangoblokjes en de ijsbergsla melange.

Verdeel dit over 4 borden met de kippendij en de kikkererwten.

Serveer de borden met de eieren en breng ze op smaak met versgemalen peper en zout naar smaak.

Tip:

Gebruik eens kippendrumsticks in plaats van de gemarineerd kippendij.

Kippenleverpasteitjes.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *****
Bron: Carta-Remie,
HorecaStart.com

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

Tip:

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

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

Kippie uit de oven.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

Tip:

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

39

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

Kipsaté met pinda-chilisaus.



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

Ingrediënten

3 el chilisaus, zoete
3 el ketjap manis
600 g kippendijen
2 tn knoflook, fijn-gemalen
3 el olie, zonnebloem-
500 g saus, saté-
3 el uitjes, gebakken

- barbecue
- satéprikkers

Bereiding.

Week de satéprikkers in water.
Snijd de kippendijen in stukjes en meng ze met de ketjap, de zoete chilisaus, de olie en de knoflook.
Laat de kip minstens 30 min. afgedekt marineren in de koelkast.
Verwarm de pindasaus op een laag vuur.
Houd de saus warm op een laag vuur of warm de saus later opnieuw op.
Rijg de kippendijen aan de satéprikkers en gril ze 6-8 min. op de BBQ (draai ze regelmatig om).
Zeef de overgebleven marinade.
Meng de helft van de pindasaus met de gezeefde marinade.
Leg de satéstokjes op een schaal, schep er wat pinda-chilisaus over en bestrooi de satéstokjes met de gebakken uitjes.
Serveer de rest van de pindasaus erbij.

Tip:

Voeg sambal oelek toe voor een pittigere satésaus.

Bereidingstijd: 60 min.
Grill-/oventijd: 6-8 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 439
Eiwit: 35 g
Koolhydraten: 27 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 21 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kipsaté met homemade pindasaus en basmatirijst.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 5

Sterren: ***

Bron: InSPARatie

Ingrediënten

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

Voor de pindasaus:

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

Bereiding.

Pers de knoflook en meng er de ketjap door.
Snijd de kip in reepjes en leg ze in de marinade.
Laat de kip 15 min. marineren.

Snijd voor de saus de chilipeper en de gember grof.

Hak het citroengras fijn.

Doe alles, samen met de gepelde knoflook, in een vijzel en stamp het tot een geurige pasta.

Mix de pindanoten fijn.

Verhit een scheutje arachideolie in een wok en roerbak de pasta 1 min.

Schenk er de kokosmelk bij en laat de saus op een matig vuur inkoken.

Voeg de pindakaas en het sap van de limoen toe en roer het goed door.

Schep er de gemalen pindanoten door en breng het met zout op smaak.

Kook de rijst gaar in licht gezouten water.

Rijg de kippenreepjes op stokjes en bak de saté goudbruin en gaar in de hete olie.

Meng de sesamolie door de gekookte rijst en werk het af met de sesamzaadjes en de lente-
ui.

Serveer de satés met de pindasaus en de rijst.

Tip:

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

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Kipshoarma met knoflooksaus.



Menugang: Hoofd-
gerecht
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
mayo. 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

Kipwraps met avocado.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

Bereid de kip:

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

Bereid de saus:

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

Bereid de wraps:

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

Bereid de wraps:

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

Tips:

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

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

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

Variaties:

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

Knoflookbroodje met pikante kip en harissa saus.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

Ingrediënten (vervolg):

Voor de harissa saus:

2 el harissa
2 el mayonaise
3 el yoghurt

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

Kruidige kippensoep.



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

Ingrediënten

$\frac{3}{4}$ l bouillon, kippen-
1 tl Conimex Kerrie
Djawa
1 tl djahé
100 g kipfilet
- olie, wok-
2 el selderij, fijngehakte
1 tl serehpoeier

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

Bereiding.

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

Tip:

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

Kruidige kippensoep met kokos.



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

Ingrediënten

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

Vorbereiding.

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

Bereiding.

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

Soep afmaken.

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

Serveren.

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

Bereidingstijd: 25-35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2460
Energie kcal: 588
Eiwit: 25 g
Koolhydraten: 42 g
w/v suikers: 11,4 g

Natrium: - mg
Vet: 34 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 19,3 g
Vezels: 13 g
Groente: - g
Zout: 3,5 g

Kruidige lentesalade met gerookte kip.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

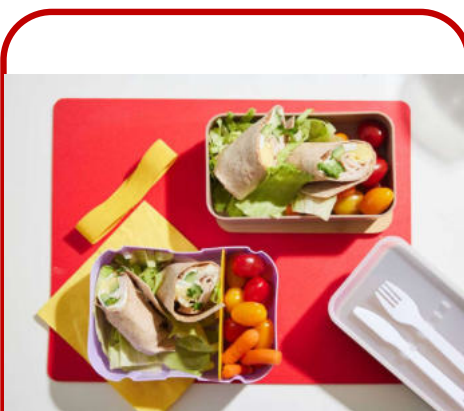
Verwarm de oven voor op 220°C.
Kook de krielaardappelen 10 min. in water met zout.
Giet ze af en verdeel ze over een met bakpapier beklede bakplaat.
Druk de aardappelen plat met een vork en besprenkel ze met 3 el olijfolie.
Breng ze op smaak met versgemalen peper en zout.
Bak ze in 20-25 min. goudbruin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

Tip:

Lekker met mayonaise.

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

Lunchwraps met gerookte kip en komkommer.



Menugang: Lunch-
gerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: AllerHande,
Giorgia's Kitchen

Ingrediënten

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

Bereiding.

Kook de eieren 7 min., laat ze schrikken, pel ze en snijd ze in plakjes.

Halveer de komkommer en verwijder de zaadlijsten.

Snijd hem in de breedte in 3 gelijke stukken en snijd die in repen.

Snijd de gerookte kip in dunne plakjes.

Snijd de peterselie fijn en meng die met de roomkaas en de yoghurt tot een saus. Breng de saus op smaak met peper en evt. zout.

Bestrijk de wraps met de yoghurtsaus en beleg ze met de ijsbergsla, de kip, het ei en de komkommer.

Rol de wraps strak op en snijd ze schuin doormidden.

Tips:

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

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

Machboos.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Bahreinse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Vinissima.nl

Ingrediënten

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

Bereiding.

Bestrooi de kippendelen met zout en versgemalen peper en braad ze aan in olie/ghee en haal ze uit de pan.

Fruit de ui en laat hem in 5-10 min. karameliseren.

Voeg de knoflook, de geraspte gember en het chilipepertje toe en fruit dit 2 min. mee.

Voeg de baharat en de kurkuma toe en roer dit goed door.

Leg de kip erop.

Voeg de tomatenblokjes, het kaneelstokje, de kruidnagels, de kardemompeulen en de rozijnen toe (de rozijnen maken het lekker zoet; als je er niet van houdt, laat je ze lekker weg).

Voeg de kippenbouillon toe, verwarm het geheel en laat het 45-60 min. zachtjes sudderen op een laag vuur met de deksel op de pan (drumsticks ca. 35 min.; de bouten ca. 50 min.).

Verwijder het kaneelstokje en liefst ook de kruidnagels en kardemom.

Verwijder de kip en hou die warm onder aluminiumfolie.

Voeg de rijst toe en kook die 10-12 min. zachtjes mee. (de rijst heeft op deze manier echter wat meer garingstijd nodig dan normaal; proef tussentijds even).

Voeg nog wat water toe als het geheel te droog is om de rijst goed in te kunnen koken, uiteindelijk moet de rijst wel alle vocht hebben geabsorbeerd).

Leg de kip op de rijst als de rijst gaar is en verwarm het nog een paar min. met de deksel op de pan.

Voeg peterselie en/of koriander toe en serveer meteen: rijst onderop een schaal of de borden, kip erop.

Besprenkel de kip vlak voor het serveren wat rozenwater voor een extra Arabisch tintje en strooi het geroosterd amandelschaafsel erover uit.

Tips:

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

Ingrediënten (vervolg)

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

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Opgevouwen kip (airfryer).



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

Ingrediënten

1 kip, verse

Voor de Aziatische marinade:

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

Bereiding.

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

Vlinderen van de kip:

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

Tip:

Shaoxing wijn is een Chinese kookwijn verkrijgbaar bij de toko.

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

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

Pollo tonnato - kip met tonijnsaus en krieltjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Libelle

Ingrediënten

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

Voor de tonijnsaus:

3 ansjovisfilets, zoute
50 g kappertjes
2 el mayonaise
- peper, versgemalen

Bereiding.

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

Maak de saus.

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

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

Ingrediënten (vervolg):

1 el sap, citroen-
200 g tonijn, in eigen
nat
3 el yoghurt

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

Poulet au porto - kip met port.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

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

Rijstsalade met aardbeien en kip.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
AV-krantenrecepten,
Sonja van de Rhoer,
Trouw

Ingrediënten

500 g aardbeien
300 g kipfilet, gerookte
1 prei, dunne
250 g rijst, meergranen-
of noten-, gekookte
125 g taugé

Voor de dressing:

2 el azijn, wijn-, witte
(of frambozenazijn)
2 tl honing, vloeibare
2-3 korianderblaadjes,
verse (of 12 spr
bieslook)
1 tl mosterd, fijne (met
groene peper)
6 el olie, maïs-
- peper, versgemalen
- zout

Voor de garnering:

- evt. Oostindische kers

Bereiding.

Maak de aardbeien schoon en snijd acht mooie exemplaren in een waaivorm en de rest in vieren.

Snijd de kipfilet in smalle repen.

Maak de prei schoon en snijd hem in dunne ringen.

Was de taugé, verwijder zoveel mogelijk de groene hulsjes en de bruine wortelpuntjes en laat ze goed uitlekken.

Houdt u niet van rauwe prei en taugé, doe de groente dan over in een vergiet, schenk er kokend water over en laat het goed uitlekken. Meng de aardbeien (behalve de waaiertjes) met de kipfilet, de prei, de taugé en de rijst in een mooie slaschaal.

Maak de dressing door de ingrediënten goed samen los te kloppen (knip de koriander of bieslook klein) en schenk de dressing over de salade.

Meng alles luchtig en garneer het met de aardbeienwaaiers en evt. de Oostindische kers.

Tips:

- Kook de rijst al 's morgens of de avond van tevoren.
- De aardbeien zorgen voor een grote hoeveelheid vitamine C. De rijst, zeker als u voor meergranen- of notenrijst kiest, voor de broodnodige vitamines van het B complex en de vezelstoffen.
- Gerookte kipfilet wordt vacuüm verpakt verkocht. Altijd handig om in huis te hebben.

Bereidingstijd: 10 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Rode currysoep met gyozas en pulled chicken.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

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

Salade met kip en avocadodressing.



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

Ingrediënten

Voor de avocado- dressing:

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

Voor de salade:

75 g croutons
2 eieren
- kaas, Parmezaanse
2 kipfilets

Bereiding.

Bereiding avocadodressing:

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

Bereiding salade:

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

Serveren:

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

Ingrediënten (vervolg):

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

**Bereidingstijd: 20-30
min.**

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Smokey barbecue wings.



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

Ingrediënten

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

- vershoudfolie

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

Bereiding.

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

Tip:

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

Spekjes-kippenleversaus.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Tip:

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

Spruitencurry met kip.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Tip:

Lekker met naanbrood.

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.



66

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

Stoofpotje van winterpeen, linzen en kip.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Tip:

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

Suvlaki.



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

Ingrediënten

3 kipfilets, dubbele
2 uien

T.b.v. marinade:

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

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

Bereiding.

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

Tip:

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

Szechuan kip.



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

Ingrediënten

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

t.b.v. marinade:

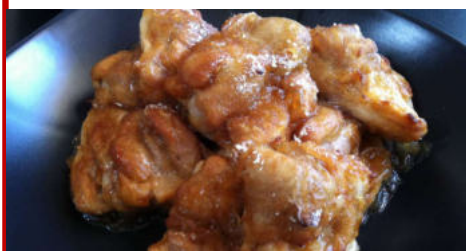
3 el azijn, donkere
1 el Chinese wijn of
sherry
½ tl olie, sesam-
- peper, versgemalen
1 el saus, soja-
2 el suiker
1 el water
- zout

Bereiding.

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

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

Taksuta age – gefrituurde kip.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Tsebhi dorho - pittig stoofgerecht met kippenpoten.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

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

Wrap met avocado, kip en limoenmayonaise.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Wrap met gerookte kip en tomaten-sinaasappelsalsa.



Menugang: Hapje,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman,
Poelier Reedijk,
Receptenplein.nl

Ingrediënten

300 g kipfilet, gerookte,
in plakjes
2 el koriander, fijn-
gehakt (of peterselie)
- peper, versgemalen
250 g salade, gemengde
2 el sap, limoen-
1 sinaasappel, navel-,
schoongeboende
2 sinaasappels, navel-
- tabasco
2 tomaten, grote
1 ui, rode
- zout
4 wraptortilla's

Bereiding.

Rasp 2 tl sinaasappelrasp van de schoongeboende navelsinaasappel.
Schil de andere navelsinaasappels dik, snijd het vruchtvlees tussen de vliezen uit en snijd het in stukjes.
Ontvel de tomaten, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in stukjes.
Pel en snipper de ui.
Scheep alles met de fijngehakte koriander(of peterselie), het limoensap en wat tabasco, versgemalen peper en zout naar smaak door elkaar.
Meng de gemengde salade met de gerookte kipfilet.
Vul de wraptortilla's met de salade.
Scheep de salsa erop.

74

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-kerriesalade.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Wrappers met gerookte kip.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

Bereid guacamole van de mix en 1 avocado volgens de aanwijzingen op de verpakking. Bak de wraps 3 seconden om en om in een droog verhitte koekenpan en laat ze afkoelen. Bestrijk de wrappers dun met guacamole. Snijd de groenten en de kip zoveel mogelijk in lange repen.

Blancheer evt. de paprika en de wortel en leg de andere avocado even in water met citroensap.

Verdeel de ingrediënten over het midden van de tortilla's, verdeel er de rest van de guacamole over, rol de tortilla's op en druk ze wat aan. Vouw de rol dubbel en zet deze zo in een kommetje.

Of:

Schep de vulling precies in het midden en spreid het wat uit; sla de zijanten erover en rol ze dan op.

Snijd de rolletjes met een schuine snede doormidden en zet ze op de vouwkant rechtop.

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

Zuid-Franse kipstoofschotel.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

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

Zuurkoolschotel met gemarineerde kippendij.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: DekaMarkt,

Eatertainment

Ingrediënten

600 g aardappelwedges

2 el honing

360 g kippendijfilets

2 el olie, olijf-

- peper, versgemalen

3 tk peterselie, krul-

2 el saus, soja-

2 uien, rode

- zout

500 g zuurkool

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: 15 min.

Wachttijd: 15 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Snijd de kippendij in stukken van 3 cm en meng deze met de honing en de sojasaus.

Breng de kip op smaak met versgemalen peper en zout.

Marineer de kip 15 min. in de koelkast.

Pel en snijd ondertussen de rode ui in parten.

Verhit een pan met de helft van de olijfolie en bak de kippendij in 6 min. goudbruin.

Verdeel de zuurkool, de aardappelwedges, de rode ui en de overige olijfolie in een ovenschaal.

Verdeel hier de kippendij met het bakvocht over.

Breng het geheel nogmaals op smaak met peper en zout.

Plaats de ovenschaal 15 min. in de oven tot de kip gaar is en de zuurkool begint te kleuren.

Snijd ondertussen de peterselie grof.

Haal de zuurkoolschotel uit de oven en garneer die met de peterselie.

Zwartzuur van kip.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

Verdeel de kip in stukken en wrijf ze rondom in met nootmuskaat, zout en peper.

Pel de uien en snijd ze fijn.

Verhit een wok op een hoog vuur en doe de olie erin.

Bak de stukken kip op een halfhoog vuur rondom bruin, schep ze uit de pan en laat ze uitlekken.

Fruit de uien in de achtergebleven olie goudbruin, bak de kruidnagels en het kaneelstokje even mee en voeg de wijn, de ketjap en een scheutje azijn toe.

Breng het geheel aan de kook.

Leg de stukken kip in de saus en laat ze op een laag vuur in 30-40 min. gaar stoven.

Breng de saus zo nodig op smaak met nog wat azijn (zwartzuur moet zoetzuur smaken) en bind haar met wat met water aangemengd aardappelmeel.

80

Bereidingstijd: 45 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

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 onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - 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
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
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
jgls	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



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
trsje	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

83

