



*Ruud 's Kookboek*

*Kiprecepten V v0.4*

## **Inhoudsopgave.**

|                                               |                                     |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
| BBQ-kipkluijfjes met butterchickendip. ....   | 3                                   |
| Kip tandoori en mangochutney met paneer. .... | 4                                   |
| Romige kippenpasteitjes. ....                 | 6                                   |
| Zoete-aardappelfriet met krokante kip. ....   | 7                                   |
| Gebruikte afkortingen.....                    | Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd. |

## BBQ-kipkluifjes met butterchickendip.



Menugang: Hapje  
Keuken: -  
Personen: 6  
Sterren: \*\*\*  
Bron: AllerHande

### Ingrediënten

2 el azijn, natuur-  
30 g boter, room-,  
ongezouten  
3 el Butter Chicken  
Kruidenpasta in pot  
1 kg kipkluifjes  
1 el olie, zonnebloem-  
1 tl peper, cayenne-  
100 ml room, slag-,  
verse  
1 tl suiker, kristal-  
300 g tomaten, tros-  
70 g tomatenpuree  
3 uien, rode  
75 ml water  
50 g yoghurt, Griekse,  
10%

### Bereiding.

Doe de kipkluifjes in een diepe schaal.  
Meng  $\frac{1}{2}$  van de kruidenpasta, de cayennepeper, de yoghurt en de olie door de kipkluifjes.  
Dek de schaal af en laat de kluifjes 30 min. in de koelkast marineren.  
Snijd  $\frac{1}{2}$  van de rode uien in flinterdunne halve ringen en meng die met de azijn.  
Snijd ondertussen de rest van de uien in stukken.  
Verhit de boter in een grote hapjespan en fruit de ui 3 min.  
Voeg de rest van de kruidenpasta toe en bak nog 2 min.  
Snijd de tomaten grof.  
Voeg de tomatenpuree en 75ml (per 4 personen) water toe aan de tomaten.  
Breng de tomaten aan de kook en laat ze met de deksel op de pan 15 min. op een middelhoog vuur koken.  
Haal de tomatencurry van het vuur en pureer het met de staafmixer tot een gladde saus.  
Meng de slagroom en de suiker erdoor en laat het iets inkoken (ca. 5 min.).  
Steek de barbecue aan.  
Gril de kipkluifjes in 25 min. gaar (keer ze regelmatig).  
Verdeel de kipkluifjes over een bord.  
Schep de warme saus in een kom.  
Verdeel de ingelegde ui over de kipkluifjes.

### Tips:

- Lekker met gedroogd fenegriekblad.
- De kip kun je 1 dag van tevoren marineren en de uien en saus kun je ook 1 dag van tevoren maken.
- De butterchickendip is zowel warm als koud lekker.

Bereidingstijd: 60 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 375  
Eiwit: 19 g  
Koolhydraten: 8 g  
w/v suikers: 7 g  
Natrium: - mg  
Vet: 29 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 13 g  
Vezels: 2 g  
Groente: - g  
Zout: 0,7 g

## Kip tandoori en mangochutney met paneer.



Menugang: Lunch-  
gerecht  
Keuken: Indiase  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Werelds

### Ingrediënten

- boter, ongezouten,  
zachte  
2 broden, naan-, grote  
4-6 el chutney, mango-  
4-5 el currypasta,  
Indiase  
2 pl kaas, milde, dunne  
(bijv. Goudse kaas of  
fontina)  
2 kipfilets (à 300 g)  
- zout  
100 g paneer, in stukjes  
gesneden

### Voor de raita:

½ komkommer, fijn-  
gesneden  
1 hv munt, verse, fijn-  
gehakt  
2½ dl yoghurt  
1 snf zout

### Bereiding.

*De smaak van deze tosti wordt sterk bepaald door de mangochutney, dus neem de beste die je kunt krijgen. Een misschien niet zo traditionele combinatie van mango met een beetje gember en appel doet het wonderlijk goed met de gesmolten kaas. Om te dippen zet je een schaaltje raita op tafel.*

Verwarm de oven voor tot 180°C.

Bestrijk de kip royaal met de Indiase currypasta.

Strooi er een klein beetje zout over en laat de kip ca. 20-25 min. in de oven braden totdat deze helemaal gaar is.

Laat de kip afkoelen en snijd de kip in dunne plakjes.

Bereid, terwijl de kip in de oven staat, de raita-dip.

Druk met behulp van keukenpapier zo veel mogelijk vocht uit de komkommer.

Roer vervolgens alle ingrediënten voor de raita goed door elkaar.

Zet de raita apart.

Besmeer de naanbroden aan één kant met boter en zet ze apart.

Neem een grote koekenpan met dikke bodem en met antiaanbaklaag.

Je zult de tosti's in twee rondes moeten bakken, aangezien naanbroden nogal groot zijn.

Leg een naanbrood in de pan, met de beboterde kant onder.

Je gaat straks het naanbrood dubbelvouwen om er een tosti van te maken.

Leg dus je vulling op één helft.

Beleg het naanbrood met een plak kaas en schik de helft van de plakjes kip daarop.

Schep hier een paar lepels van de chutney overheen en spreid die voorzichtig gelijkmatig uit.

Verdeel de helft van de paneerstukjes erover.

Vouw nu de ene helft van het naanbrood over de andere helft, zodat de vulling bedekt wordt.

Zet het vuur op matig en laat de eerste kant van de tosti gedurende 3-5 min. bakken totdat deze goudbruin is geworden, waarbij je met een spatel lichte druk uitoefent.

Keer de tosti met de spatel voorzichtig om en laat de andere kant gedurende 2-3 min. bakken.

Haal de tosti uit de pan en leg deze op een bord.

Laat hem een paar min. afkoelen voordat je de tosti serveert.

Herhaal, zo nodig, deze handelingen voor de resterende tosti.

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

---

**Tip:**

Paneer is een Indiase roomkaas, verkrijgbaar in toko's en in natuurvoedingswinkels.

## Romige kippenpasteitjes.



Menugang: Hapje, voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: PWN,  
SamenEenKoeKopen.nl

### Ingrediënten

75 g champignons  
150 ml crème fraîche  
2 kipfilets, enkele  
2 el mayonaise  
8 pasteitjes, bladerdeeg-, kant en klare  
- peper, zwarte  
2 el peterselie, gladde, fijngehakte  
- slablaadjes  
25 g tomaten, zongedroogde, in olijfolie  
1 bs uitjes, lente-  
- zout

### Bereiding.

Snijd de kipfilets in dunne reepjes.  
Maak de lente-uitjes goed schoon en snijd ze fijn.  
Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes.  
Laat de zongedroogde tomaten uitlekken en vang daarbij 1 el olie op.  
Snijd de tomaten klein.  
Verhit de opgevangen olie in een pan of wok.  
Braad daarin de reepjes kipfilet ca. 2-3 min. aan.  
Voeg de tomaten, de lente-uitjes, de champignons en de crème fraîche toe.  
Laat het geheel op een laag vuur ca. 10 min. zachtjes doorkoken tot de vloeistof bijna verdampt is.  
Neem de pan of wok van het vuur.  
Roer de mayonaise en peterselie erdoor en breng het op smaak met peper en zout.  
Verdeel de vulling over de pasteitjes.  
Garneer ze met de blaadjes sla en serveer ze direct.

### Tips:

- U kunt kant en klare pastei bakjes van bladerdeeg in de supermarkt of bij de warme bakker kopen .
- Als u de pasteitjes als voorgerecht serveert heeft u voldoende voor 8 personen. Schenk er Prosecco bij.
- De champignons in dit recept kunt u ook vervangen door asperge-koppen. Voeg deze pas op het laatst toe.

Vorb. tijd: 30 min.  
Bereidingstijd: 15 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 2390  
Energie kcal: 570  
Eiwit: 24 g  
Koolhydraten: 28 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 40 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: 2 g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Zoete-aardappelfriet met krokante kip.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Boodschappen.nl, Coop.nl

### Ingrediënten

600 g aardappelfriet, zoete (diepvries)  
6 el dressing, naturel  
4 kipschnitzels, gepaneerd  
2 el olie, zonnebloem-  
300 g sla-melange  
4 tomaten, tros-

Bereidingstijd: 15 min.  
Grill-/oventijd: 25 min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 606  
Eiwit: 23 g  
Koolhydraten: 59 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 27 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 4 g  
Vezels: 8 g  
Groente: - g  
Zout: 1,6 g

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Verdeel de friet over de bakplaat en rooster die in ca. 25 min. in het midden van de oven lichtbruin (schep de friet halverwege om).  
Verhit intussen de zonnebloemolie in een grote koekenpan en bak de schnitzels in ca. 10 min. goudgeel (keer ze halverwege).  
Snijd de tomaten in dunne partjes en meng die met de sla-melange en de dressing.  
Serveer de friet met de schnitzels en de salade.

## Gebruikte afkortingen.



v2.4

| 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                  |



v2.4

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



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun..*



**Elephant  
Experience**

*..U ook???*

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

10

Compressed by

