



*Ruuds kookboek*



*Kiprecepten 2*



## Inhoud

Gebruikte afkortingen. ....	3
Aardappel-kip-sperziebonenschotel (skottelbraai). ....	5
Aardappel-kippensoep. ....	6
Aardappelsalade met kip en dille. ....	7
Ajam goreng koenig. ....	7
Boerenkoolsoep met gerookte kip en chorizo. ....	10
Bonte pastasalade met kip. ....	11
Broodje pittige kip met chilimayonaise en La Trappe Blond. ....	12
Citroenkip met sambalspinazie. ....	13
Gai pad khing – Roergebakken kip met gember. ....	14
Gegrilde kipspiesjes met verse rozemarijn. ....	15
Gekruide Chinese kool met kip en rijst. ....	16
Ginseng kippensoep. ....	17
Hartige spinaziestrudel met kip. ....	18
Honing limoen kip gevuld met courgette (airfryer). ....	19
Jamaicaanse kiepgehaktballetjes (airfryer). ....	20
Kerriegroenten met noten en kip. ....	21
Kip ketjap met perzik. ....	22
Kipaspergecocktail. ....	23
Kipbuideltjes. ....	24
Kipcocktail I. ....	25
Kipfilet gevuld met tapenade en bosui. ....	26
Kipfilet in een jasje met spitskoolsalade. ....	27
Kipfilet 'on a stick' (airfryer). ....	28
Kippapillottes met kruidenroomkaas en tomaat. ....	29
Kippenbout uit de oven met een Aziatische twist. ....	30
Macaroni met kip en groenten. ....	31
Mantarli tavuk sote. ....	32
Nasi goreng met kip en champignons. ....	33
Pasta met kip en spinazie. ....	34
Pittige kip (braadzakrecept). ....	35
Platte kip met citroen. ....	36
Poulet à la bière – kip met bier. ....	37
Preisoep met kip. ....	38
Risotto met kip. ....	39
Romige kippensoep. ....	40
Rozemarijnbouillon met kip en venkel. ....	41
Satee kai – Thaise kipsaté. ....	42
Snelle chilikip met mini-rösti (airfryer). ....	43
Snert met pastinaak en gerookte kip. ....	44
Sperziebonen met kip en mihoen. ....	45
Suprême de volaille à l'ecossaise - Schotse kipfilet. ....	46
Thaise kip met eiermie. ....	47
Thaise kipcurry. ....	48
Turkse kip met groenten. ....	49
Vermouthsaus (voor kipgerechten). ....	50
Zoetzure kip met Japanse groenten. ....	51
Zoetzure kip met rijst. ....	52

## Gebruikte afkortingen.



Afkorting	Betekenis
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel
fls	Fles
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbl	Klein blik
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kleine krop
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kr	Kropje
par	Partje
pk	Pak
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
spr	Sprietje
stf	Staafje
stk	Stokje
stl	Stengel



Afkorting	Betekenis
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepел
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vlt	Vingerlengte
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

## Aardappel-kip-sperziebonenschotel (skottelbraai).



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 3-4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Skottelbraairecepten

### Ingrediënten

- aardappeltjes,  
voorgekookte  
1 blk bonen, sperzie-  
- ketjap manis  
600 g kipfilet  
- knoflookpoeder  
2 paprika's  
- peper, versgemalen  
2 uien  
5 wortels

### Vorbereiding.

Snijd de uien in ringen en de paprika in niet te kleine stukjes.

Snijd de wortels in kleine stukjes.

Snijd de kip in stukjes en marineer deze in de ketjap met de knoflookpoeder.

Laat de kip even in de marinade staan.

### Bereiding.

Bak als eerste de aardappeltjes 5 min. in de braai bakken.

Voeg vervolgens de wortel en de paprika toe.

Voeg even later de kip en de uien toe en laat het goed doorbakken.

Voeg als laatste de sperziebonen en de peper naar eigen smaak toe.

**Vorbereidingstijd:** 10 min.

**Bereidingstijd:** 15 min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**Suiker:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**Onverzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Zout:** - g

## Aardappel-kippensoep.



Menugang:  
Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slang  
Bron: C1000

### Ingrediënten

1 kg aardappelen,  
vastkokend, panklaar  
1 mp kaneelpoeder  
1 pt kippensoep met  
kipfilet (Maggi)  
1 pk erwten, kikker-  
1 tl komijn, gemalen  
2 tl koriander, gemalen  
1 tn knoflook  
2 el olie, olijf-  
- peper  
2 el peterselie, verse,  
fijngehakte  
4 tomaten, tros-  
1 ui  
- zout

### Bereiding.

Snipper de knoflook.  
Snijd de tomaten in stukjes.  
Hak de peterselie fijn.  
Verhit de olie.  
Fruit de ui met de knoflook.  
Voeg de aardappelen met de koriander, de  
komijn en het kaneelpoeder toe.  
Bak alles al omscheppend 5 min.  
Voeg de bouillon toe.  
Voeg 3 potten water toe.  
Voeg peper en zout naar smaak toe.  
Breng alles aan de kook.  
Kook de aardappelen in ca. 15 min. gaar.  
Schep de kikkererwten erdoor.  
Schep de tomaten erdoor.  
Kook de soep nog 5 min. door.  
Breng de soep op smaak met peper en zout.  
Schep de soep in kommen.  
Garneer de soep met de peterselie.

Bereidingstijd: 30 min.  
Oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 1470  
Energie kcal: 350  
Eiwit: 12 g  
Koolhydraten: 58 g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 8 g  
Onverzadigd vet: - g  
Verzadigd vet: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Aardappelsalade met kip en dille.



Menugang:  
Lunchgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Veronica

### Ingrediënten

3 el azijn, wijn-, witte  
4 aardappelen, in kleine  
blokjes  
15 g dille, verse,  
fijngesneden  
200 g kipfilet, gerookte,  
in blokjes  
4 el melk  
2 tl mierikswortel  
(potje)  
4 el olie, olijf-  
- peper  
8 radijsjes, in plakjes  
125 ml room, zure

### Bereiding.

Kook de aardappelen in 10 min. beetgaar.  
Spoel de aardappelen af.  
Ontvel de tomaten.  
Snijd de tomaten in vieren.  
Verwijder de pitjes uit de tomaten.  
Snijd het vruchtvlees van de tomaten in  
blokjes.  
Maak een dressing van de azijn, olie, 1 el dille,  
peper en zout.  
Scheep de aardappelblokjes, tomaat, bosui en  
kip door de dressing.  
Maak een saus van de zure room, melk,  
merikswortel en de rest van de dille.  
Bewaar de salade, mierikswortelsaus, veldsla  
en radijs tot gebruik in afzonderlijke afsluitbare  
bakjes.  
Verdeel de veldsla over 4 borden.  
Scheep de mierikswortelsaus door de salade.  
Verdeel de salade op de veldsla over de 4  
borden.  
Garneer de salades met de schijfjes radijs.

### **Ingrediënten (vervolg)**

**75 g sla, veld-  
4 tomaten  
8 uitjes, bos-, in  
ringetjes  
- zout**

---

**Bereidingstijd: 15 min.  
Oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 375  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
Onverzadigd vet: - g  
Verzadigd vet: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g**

---



## Ajam goreng koenig.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Carta

### Ingrediënten

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

### Bereiding.

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

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

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

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

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

Serveer de kip zonder kruiden.

### Tip:

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

**Bereidingstijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**Suiker:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**Onverzadigd vet:** - g

**Verzadigd vet:** - g

**Vezels:** - g

**Zout:** - g

## Boerenkoolsoep met gerookte kip en chorizo.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: AllerHande 2003-01**

### Ingrediënten

300 g boerenkool,  
panklare  
1 blk bonen, witte bonen  
(840 g)  
100 g chorizoworst  
(stukje)  
1 pt fond, gevogelte-  
(380 ml)  
2 kipfilets, gerookte  
1 el olie, olijf- (met  
knoflookaroma en  
chilipeper)  
- peper, zwarte,  
versgemalen  
- zout

### Bereiding.

Snijdt de chorizo in stukjes.  
Verhit de olie in een koekenpan.  
Bak hierin de chorizo 5 min. uit.  
Breng intussen in een grote pan de fond met 2 potten water aan de kook.  
Voeg de bonen en boerenkool toe.  
Laat de soep ca. 20 min. zachtjes koken.  
Snijdt de kipfilet schuin in dunne plakjes.  
Roer de chorizo met het bakvet door de koolsoep.  
Breng op smaak met zout en peper.  
Verdeel de soep over 4 borden.  
Leg de kipfilet in de soep.

### Tip:

Bestrijk dikke sneden brood met knoflookolie en chilipepers,  
Rooster ze krokant onder een voorverwarmde ovengrill.  
Serveer het brood bij de soep.

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

## Bonte pastasalade met kip.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: Duitse**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Carta - Mohamed**

### Ingrediënten

6 el azijn, kruiden-  
250 g erwten  
400 g kipfilet, mager  
150 g kruiden, verse  
6 el olie, zonnebloem-  
450 g pasta (bijv.  
lintmacaroni)  
- peper, witte  
2 tl suiker  
4 tomaten  
1 ui, middelgrote of 3-4  
sjalotten, fijngehakt  
- zout

### Bereiding.

Kook de pasta 'al dente'.  
Giet de pasta af en laat afkoelen.  
Ontvel de tomaten, ontpit ze en snijd ze in kleine stukjes  
Doe de tomaten met de erwten in een hittebestendige kom.  
Meng de pasta er door.  
Doe de ui samen met de azijn, olie, suiker, zout en peper (naar smaak) in een pan en breng aan de kook.  
Doe de dressing nog heet over de salade, dek af en laat intrekken.  
Kruid de kipfilet en bak ze in weinig olie gaar.  
Snijd de kipfilet in blokjes.  
Meng de kipfiletblokjes samen met de verse kruiden door de afgekoelde pastasalade.

### Tip:

Je kunt deze salade ook met kalkoenfilet maken of helemaal zonder vlees of gevogelte. Dan is deze pastasalade uitermate geschikt voor een grillfeest.

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

## Broodje pittige kip met chilimayonaise en La Trappe Blond.



**Menugang:** Brunch-  
/lunchgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Jumbo /

### Ingrediënten

100 ml bier, La Trappe  
Blond  
1 tl chilipoeder  
1 tl kerriepoeder  
800 g kippenblokjes  
3 tn knoflook, fijngehakt  
1 st komkommer, in  
schijfjes  
8 el mayonaise  
130 ml olie, olijf-  
1 tl paprikapoeder  
- peper, zwarte  
4 pistoletjes, spelt-  
1 tl sambal  
90 ml saus, chili-, sweet  
1 kkrp sla-, mini-,  
Romaine, blaadjes  
losgehaald  
1 tl tabasco  
2 tomaten, in schijfjes  
½ ui, fijngesnipperd  
½ ui, rode, in dunne ½  
ringen

### Bereiding.

Meng 75 ml La Trappe met het kerriepoeder, een ½ tl paprikapoeder, een ½ tl chilipoeder, ⅓ van de knoflook, de sambal, 50 ml chilisaus, 100 ml olie en de tabasco in een grote kom. Breng de biermarinade op smaak met versgemalen zwarte peper. Schep de kip door de marinade en laat ten minste 1 uur marineren. Verwarm de oven voor tot 220°C. Bak de pistoletjes in de voorverwarmde oven in 6-8 min. af. Roer intussen de mayonaise, ui en de resterende chilisaus, chilipoeder, paprikapoeder en knoflook door elkaar. Voeg 1-2 el La Trappe toe om de mayonaise te verdunnen en op smaak te brengen. Verhit in een koekenpan 2 el olie en bak de kip in 7 min. rondom goudgeel. Schenk er de marinade bij en bak nog 2 min. tot de kip gaar is. Snijd de broodjes open en beleg de onderste helften met de komkommer, tomaat, sla en rode ui. Schep er de kip op en een beetje van de chilimayonaise. Serveer met de rest van de chilimayonaise.

**Bereidingstijd:** 25 min.  
**Wachttijd:** 60 min.  
**Oventijd:** 6-8 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie Kcal:** 900  
**Eiwit:** 45 g  
**Groente:** 134 g  
**Koolhydraten:** 58 g  
**Suiker:** 21 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 52 g  
**Verzadigd:** 11 g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** 10 g  
**Zout:** 1,8 g

## Citroenkip met sambalspinazie.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 2**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Conimex**

### Ingrediënten

2 citroenen  
200 g kipfilet  
½ el maïzena  
- olie, wok-  
150 g rijst, pandan-  
2 tl sambal manis  
4 el saus, soja-  
4 el siroop, gember-  
500 g spinazie,  
gewassen

### Bereiding.

Kook de rijst volgens aanwijzing op de verpakking.  
Giet de rijst af in een vergiet en spoel af met koud water.  
Was een citroen en pers de citroen uit.  
Snijd de andere citroen in plakjes.  
Snijd de kipfilet in plakken.  
Verhit een scheutje olie in een hapjespan en bak hierin de plakjes kip om en om lichtbruin.  
Voeg de sojasaus en het citroensap toe.  
Meng de gembersiroop met de maïzena en roer tot een glad papje.  
Roer dit door het vocht in de pan.  
Leg de plakjes citroen op de kip.  
Laat de kip in het sausje op een laag vuur in ca. 5 min. gaar worden.  
Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok hierin de spinazie met 1 tl sambal 3 min.  
Schep de spinazie in een schaal.  
Verhit de wok opnieuw, voeg een scheutje olie toe en wok de rijst met 1 tl sambal 1 min.  
Schep de rijst en spinazie met kip op 2 borden.

**Bereidingstijd: 15 min.**  
**Oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: 3230**  
**Energie kcal: 769**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

## Gai pad khing – Roergebakken kip met gember.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: Thaise**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Thai Kitchen**  
**Cookery Centre**

### Ingrediënten

1 el azijn, rijst-  
6 cm gember, verse,  
geschild, in lange  
reepjes  
200 g kippenborstfilet,  
in 2 cm grote blokjes  
4 tn knoflook, ongepeld,  
geplet en gehakt  
10 muntblaadjes  
½ mk oesterzwammen  
2 el olie, soja-  
½ tl pepers, chili-,  
gedroogde, rode,  
gemalen  
1 peper, chili-, grote,  
rode, in 3 cm lange  
dunne reepjes  
1 tl suiker kristal-  
1 ui, in ringen  
4 ui, lente-, in 4 cm lange  
stukjes  
1 el vissaus (nam pla)

### Bereiding.

Verhit de olie in een wok en fruit de ui op een matig vuur 1-2 min. of tot ze zacht is. Voeg de knoflook toe en fruit nog eens 30 sec. Voeg de blokjes kip en de gember toe en draai het vuur hoog (de hoge temperatuur brengt de smaak van de gember over naar de blokjes kip). Roerbak totdat de kip voor 3/4 gaar is, doe er dan de oesterzwammen en roerbak nogmaals 30 sec. verder. Doe de vissaus, sojasaus, rijstazijn, kristalsuiker, lente-ui, chili en de helft van de muntblaadjes erbij en ga nog 30 sec. verder met roerbakken. Doe het gerecht op een serveerschaal en garneer met de rest van de muntblaadjes.

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

## Gegrilde kipspiesjes met verse rozemarijn.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 8**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: MenuOpMaat.nl**

### Ingrediënten

6 el citroensap  
8 kipfilets  
4 el olie, olijf-, extra  
vergine  
- peper, zwarte  
16 tk rozemarijn, mooie,  
stevige  
- zout

### Benodigdheden:

- satéprikkers

### Bereiding.

Snij de kipfilets in niet te kleine blokjes. Ris de onderste blaadjes van 8 takjes rozemarijn (bewaars de takjes, waar nu nog een mooi vers toefje blaadjes aan zit aan de bovenkant) en doe ze samen met het citroensap, de olijfolie en een beetje zout in een vijzel.

Kneus de kruiden goed.

Voeg versgemalen zwarte peper toe.

Laat de kipblokjes min. 4 uur, maar liefst een etmaal in het mengseltje marinieren.

Leg een uurtje voordat je verder werkt de takjes rozemarijn (ook die van tijdens het marinieren) in een bak koud water.

Dan worden ze extra stevig.

Ris nu de onderste blaadjes van alle takjes af (die kun je gebruiken voor iets anders, bijvoorbeeld om met aardappeltjes mee te bakken).

Rijg de kipblokjes even aan de satéprikkers en haal ze er meteen weer vanaf.

Zo heb je gaatjes "voorgeprikt" in de kipblokjes.

Nu kun je de kipblokjes makkelijk aan de rozemarijntakjes rijgen.

Kijk op de foto voor het resultaat.

Verdeel de kipblokjes zo over de spiesjes, dat je 16 spiesjes krijgt.

Dek ze af en zet ze tot gebruik koel weg.

Neem ze een uurtje voordat je ze gaat grillen uit de koelkast om op kamertemperatuur te komen.

Verhit een grillpan en grill de kipspiesjes in enkele minuten gaar en krokant.

Serveer de spiesjes meteen.

### Tips:

Neem verse rozemarijn uit je tuin (rozemarijn is een hele makkelijke tuin- of potplant, die winterhard is) of bestel hem bij de groenteman. Leg uit dat je stevige takjes wilt hebben en niet een

heel jong plantje.

Je kunt de kipspiesjes ook grillen op de barbecue als het mooi weer is.

Bereidingstijd: - min.	Suiker: - g
Oventijd: - min.	Natrium: - mg
Wachttijd: - min.	Vet: - g
Calcium: - mg	Onverzadigd vet: - g
Energie kJ: -	Verzadigd vet: - g
Energie kcal: -	Vezels: - g
Eiwit: - g	Groente: - g
Koolhydraten: - g	Zout: - g

## Gekruide Chinese kool met kip en rijst.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Door Sil / Sonja Bakker**

### Ingrediënten

- ketjap manis  
300 g kipfilet  
2 tn knoflook  
1 zk kool, Chinese  
1 zk kruiden, nasi- (bv Conimex)  
3 el olie, olijf-  
1 pepertje, rode  
200 g rijst  
2 uien, rode  
(evt. 2 el uitjes, gefruite uitjes)

### Bereiding.

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking beetgaar.  
Was de groenten en snijd deze fijn.  
Haal de zaadjes uit de peper en hak de peper fijn.  
Snijd de kipfilet in blokjes.  
Verhit de olie in de wok en bak de kipfilet.  
Fruit de ui en knoflook en peper eventjes aan.  
Voeg de Chinese kool toe en roerbak het geheel circa 10 min.  
Voeg de nasikruiden en de rijst toe.  
Verwarm de rijst al omscheppend nog circa 5 min.  
Voeg ketjap naar smaak toe.

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**



## Ginseng kippensoep.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Natuurlijke producten**

---

### Ingrediënten

3-4 blk bouillon, kippen-  
2 el blokjes gember,  
geschilde, verse  
4 zk ginseng thee of 2 pl  
ginsengwortel  
500 g kipfilet,  
biologische of scharrel-  
3 kp maïs, gele, verse  
1 snf peper, witte  
2 uien, fijngesneden  
4 l water  
1 snf zout

---

**Bereidingstijd: 2 uur**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

---

### Bereiding.

Bestrooi de kipfilet met peper en zout en laat het 1,5 tot 2 uur op laag vuur zachtjes koken. Vul, zodra deze kip gaar is, een grote soeppan met het water en zet dit op een hoog vuur. Voeg de kippenbouillon aan het water toe en breng deze aan de kook. Voeg hierna de gekookte kipfilet, de gesneden uien, de gele maïs, de verse gember en de Ginseng al roerend toe. Zet het vuur laag en roer het af en toe door. Serveer na een half uur deze heerlijke soep met wat belegde broodjes.

## Hartige spinaziestrudel met kip.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Jumbo

### Ingrediënten

50 g boter, room-  
75 g croutons, knoflook-  
4 eieren  
10 pl filodeeg (diep-  
vries)  
100 g kaas, room-, met  
kruiden, verse  
100 g kipfilet, gerookte  
1 tn knoflook  
2 el olie, olijf-  
1 snf peper  
500 g spinazie,  
gewassen  
1 snf zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.  
Kook de eieren in 8 min. hard.  
Pel de eieren en snijd ze in kwarten.  
Verhit intussen de olijfolie in een hapjespan.  
Fruit de knoflook 1 min.  
Voeg de spinazie in porties toe en laat steeds al omscheppend slinken en het vocht verdwijnen, alvorens een volgende portie toe te voegen.  
Roer de roomkaas en zout en peper naar smaak door de spinazie.  
Smelt de boter.  
Besmeer een vel filodeeg dun met boter.  
Leg er een volgend vel op en besmeer eveneens.  
Maak zo een stapel van vijf laagjes deeg.  
Zorg dat er een beetje boter overblijft.  
Verdeel de spinazie in een smalle strook over de strudels; houd de randen vrij.  
Leg er de eieren, croutons en kipreepjes op.  
Bestrooi met zout en peper naar smaak.  
Rol de strudel voorzichtig (filodeeg scheurt heel snel) maar stevig op, vouw de zijken onder de strudel en leg ze op de bakplaat.  
Besmeer de strudel dun met gesmolten boter.  
Bak ze in de voorverwarmde oven in ca. 20 min. goudbruin en knapperig.  
Snijd de strudel doormidden en verdeel over de borden.

### Tip:

Lekker met een frisse tomatensalade

**Bereidingstijd:** 30 min.  
**Oventijd:** 20 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 2793  
**Energie kcal:** 665  
**Eiwit:** 24 g  
**Koolhydraten:** 44 g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 43 g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

## Honing limoen kip gevuld met courgette (airfryer).



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Smaak**  
**Bron:** Philips-chef

### Ingrediënten

1 kip, hele

### Voor de vulling:

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

### Voor de marinade:

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

### Bereiding.

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

Snijd alle ingrediënten voor de vulling in kleine blokjes en meng dit met de olie in een kom.

Breng op smaak met peper en zout.

Vul de kip met het mengsel.

Verwarm de airfryer voor op 200°C.

Als je beschikt over de grillpan accessoire kun je deze goed gebruiken om de kip op de leggen, zodat je meer ruimte hebt in je airfryer.

In een Viva model past een kip van max. 1,2 kg, in een Avance model max. 1,6 kg.

Leg de kip in de airfryer en schroei dicht in 5 min.

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

Haal de kip uit de airfryer en smeer de kip in met een deel van de marinade.

Zet de temperatuur van de airfryer op 150°C en leg de kip terug.

Open de airfryer elke 15 min. om de kip in te smeren met marinade, totdat deze op is.

Na 60 min. is de kip gaar.

Je kunt op twee manieren controleren of de kip gaar is.

Met een vleesthermometer kun je de kerntemperatuur meten. Deze moet 85°C zijn.

Als je geen thermometer hebt, kun je ook aan het vocht zien of de kip gaar is.

Het vocht wat uit de kip komt mag niet meer roze zijn, maar moet een heldere kleur hebben.

Eet smakelijk!

---

**Vorbereidingstijd:** 20 min.

**Baktijd:** 60 min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** 3620

**Energie Kcal:** 862

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**Suiker:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**Onverzadigd vet:** - g

**Verzadigd vet:** - g

**Vezels:** - g

**Zout:** - g

## Jamaicaanse kiepgehaktballetjes (airfryer).



**Menugang:** Hapje  
**Keuken:** Jamaicaanse  
**Stuks:** ca. 17  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Karin Sips

### Ingrediënten

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

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

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

## Kerriegroenten met noten en kip.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Conimex**

### Ingrediënten

**1 bk Conimex Boemboe  
voor Kerrie Groenten**  
**4 el Conimex Wok  
Marinade**  
**600 g groenten, wok-,  
grofgesneden**  
**400 g kipplet**  
**50 g noten, cashew-,  
gezouten**  
**- olie, wok-**  
**400 g rijst**

### Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.  
Snijd elke kipfilet in 6 stukjes.  
Meng de kipstukjes met de wok-marinade.  
Laat het 3 min. staan om te marineren.  
Verhit een wok of koekenpan, voeg een scheutje olie toe en bak hierin de kipstukjes in ca. 8 min. rondom goudbruin en gaar.  
Verhit een andere wok of hapjespan, voeg een scheutje olie toe en wok hierin de groenten 3 min.  
Voeg 2 dl water en de boemboe toe en breng aan de kook.  
Laat ca. 3 min. zachtjes pruttelen.  
Hak de cashewnoten grof.  
Verdeel de rijst over 4 borden, schep de kipstukjes en de kerriegroenten ernaast.  
Bestrooi de groenten met de cashewnoten.

**Bereidingstijd: 25 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: 3620**  
**Energie kcal: 862**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

## Kip ketjap met perzik.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Ruud's kookschrift

### Ingrediënten

2 tl gember, gemalen  
75 ml ketjap  
500 g kipfilet, in blokjes  
2 tn knoflook,  
fijngesneden  
1 tl komijn, gemalen  
1 tl koriander, gemalen  
3 el olie, zonnebloem-  
1 paprika, rode, in  
reepjes  
415 g perziken, halve,  
op sap  
300 g rijst, witte  
400 g sperziebonen,  
schoongemaakt  
70 g tomatenpuree  
1 ui, fijngesneden

### Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Verhit in een hapjespan de olie. Bak de kipfilet in ongeveer 5 min. rondom bruin aan.  
Scheep de kipblokjes uit de pan.  
Fruit in dezelfde pan de ui en knoflook aan.  
Stoof de paprika 3 min. aan.  
Kruid met specerijen en voeg de tomatenpuree erdoor.  
Bak nog 1 min.  
Doe de kip met de ketjap terug in de pan.  
Laat het blik perziken uitlekken.  
Voeg het sap toe aan de pan.  
Halveer de perziken en schep ze door de kip ketjap.  
Laat zachtjes pruttelen en indikken.  
Draai het vuur laag en smoor de kip ketjap nog 10 min. zachtjes.  
Kook intussen de sperziebonen in licht gezouten water in 6 à 8 min. beetgaar.  
Scheep de rijst op 4 borden.  
Verdeel er de bonen, kip en ketjap over.

### Tip:

Varieer en vervang de kip door hamlappen of gehaktballetjes.

**Bereidingstijd:** 25 min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**Suiker:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**Onverzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Zout:** - g

## Kipaspergecocktail.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Ruud's kookscrift

---

### Ingrediënten

1 bl asperges  
2 el crème fraîche  
½ tl kerriepoeder, milde  
250 g kippenvlees, gaar  
1 el mayonaise  
1 mp mosterd  
- peper  
1 el sherry  
1 sinaasappel, kleine  
- sla, blaadjes  
- toast of geroosterd  
brood  
- worcestersaus  
- zout

---

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

---

### Bereiding.

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

## Kipbuideltjes.



**Menugang: Hapje**  
**Keuken: -**  
**Stuks: 60**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Fingerfood-tapas**

### Ingrediënten

3 el bamboescheuten  
10 vel filodeeg  
1 tl gember, verse  
100 g ham, rauwe  
1 el ketjap  
400 g kip, gare  
1 tn knoflook  
5 uitjes, bos-

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C (hetelucht 170°C).

Maal de kip fijn.

Snijd de ham fijn.

Snijd de bosuitjes fijn.

Snijd de bamboescheuten fijn.

Rasp de gember.

Meng de kip, ham, bosuitjes, bamboescheuten, sojasaus, geperste knoflook en gember.

Snijd het filodeeg in vierkantjes van ca. 10x10 cm.

Schep op elk stukje filodeeg 1 el van het mengsel.

Bestrijk de hoeken met wat water,

Vouw het deeg om de vulling tot een buideltje.

Bak de buideltjes totdat ze goudgeel zijn.

Serveer de buideltjes met sojasaus of loempiasaus.



## Kipcocktail I.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slang**  
**Bron: Janneke.nl**

### Ingrediënten

2 ananasschijven  
1 appel, zoetzure  
1 bouillontablet, kippen-  
- citroensap  
1 el gembersiroop  
2 tl kerrie  
2 kipfilets (enkele)  
3 el mayonaise  
- peper  
- suiker  
½ l water  
- ijsbergsla (enkele  
blaadjes)  
- zout

### Bereiding.

Breng het water met het bouillontablet aan de kook.  
Leg de kipfilet erin en breng opnieuw aan de kook.  
Laat de kip heel zachtjes in 20 min. gaar trekken.  
Laat de kip daarna afkoelen.  
Snijd het kippenvlees in dobbelsteentjes.  
Schil de appel.  
Snijd de appel in dobbelsteentjes.  
Besprenkel de appelstukjes met citroensap (tegen verkleuren).  
Snijd de ananasschijven in stukjes.  
Doe het kippenvlees, appel en ananas in een kom.  
Roer kerrie en gembersiroop door de mayonaise.  
Giet het mayonaisemengsel over het kippenmengsel.  
Laat het kippenmengsel een kwartier staan.  
Bekleed 4 schaaltes met blaadjes sla.  
Schep de kipcocktail op de sla.  
Geef er evt. geroosterd brood of toast en boter bij.

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

## Kipfilet gevuld met tapenade en bosui.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Team On A Mission

### Ingrediënten

700 g aardappelen  
50 g boter  
2 st kipfilets  
- peper  
450 g spinazie  
(diepvries)  
4 el tapenade van  
groene olijven  
3 uitjes, bos-  
100 ml wijn, witte,  
droge  
- zout

### Bereiding.

Schil en was de aardappelen.  
Kook ze in 20 min. gaar.  
Bereid de spinazie volgens de  
gebruiksaanwijzing.  
Snijd de bosuitjes in ringetjes.  
Snijd de kipfilets in de lengte open en vul ze  
met tapenade en bosui.  
Steek de kipfilets met cocktailprikkers vast.  
Bestrooi de kipfilets aan de buitenzijde met  
zout en peper.  
Verhit de boter in een koekenpan.  
Bak hierin de kipfilets in 10 min. gaar.  
Neem de kip uit de pan en houdt warm.  
Roer de aanbaksels los, voeg de wijn aan het  
braadvet toe en roer op een hoog vuur tot jus.  
Serveer de kip met de aardappels, spinazie en  
jus.

**Bereidingstijd:** 30 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 455  
**Eiwit:** 34 g  
**Koolhydraten:** 33 g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 19 g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

## Kipfilet in een jasje met spitskoolsalade.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Miranda Janssen

### Ingrediënten

2 el azijn  
1 tl bieslook  
1 ei  
200 g kipfilet  
1 tn knoflook  
½ kool, spits-  
300 g krieltjes, panklare  
4 el meel, paneer-  
2 el olie  
¼ paprika, gele  
¼ paprika, rode  
- peper  
1 uitje, bos-

### Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.  
Was en snijd de spitskool in dunne reepjes.  
Was en snijd de paprika's in dunne reepjes.  
Roer in een ruime kom 1½ el van de olie, de azijn en peper naar smaak door elkaar.  
Schep de spitskool en de paprika erdoor en laat de salade in ± 30 min. op smaak komen.  
Pel de knoflook.  
Maak het bosuitje schoon en snijd het in dunne ringetjes.  
Snijd de kip in lange dunne repen.  
Klop het ei in een diep bord los.  
Roer in een ander diep bord het paneermeel, de uitgeperste knoflook en het bieslook door elkaar.  
Haal de kiprepen door het ei en vervolgens door het paneermengsel.  
Leg de repen op een met bakpapier beklede bakplaat en laat ze in de voorverwarmde oven in ± 30 min. bruin en gaar worden.  
Schep de rest van de olie door de krieltjes en bak ze in een koekenpan met antiaanbaklaag in ± 20 min. bruin en gaar.  
Serveer de kiprepen met de salade en de krieltjes en bestrooi ze met de bosui.

**Bereidingstijd:** 30 min.  
**Oventijd:** ca. 30 min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 600  
**Eiwit:** 37 g  
**Koolhydraten:** 35 g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 14 g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Kipfilet 'on a stick' (airfryer).



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Maurina Nederlof-Hensens

### Ingrediënten

6 kipfilets  
2 mozzarella-kaasjes  
- peper  
4 tomaten  
- zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

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



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

## Kippapillottes met kruidenroomkaas en tomaat.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Receptenmaker

### Ingrediënten

1 kg aardappelen,  
vastkokende  
600 g broccoli  
390 g kipfilet  
1 kp Paturain knoflook &  
fijne kruiden (165 g)  
2 el peterselie (20 g)  
2 tomaten

**Bereidingstijd:** 50 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 495  
**Eiwit:** 35 g  
**Koolhydraten:** 46 g  
**Suiker:** 5 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 17 g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** 11 g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** 0,6 g

### Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.  
Snijd de kipfilet in 4 gelijke stukken en leg ze op vellen bakpapier.  
Besmeer de kip met de kruidenroomkaas.  
Leg de tomaat op de kipfilet en vouw het bakpapier tot pakketjes dicht.  
Zet ze vast met paperclips.  
Leg de kippakketjes op de bakplaat en bak ze in de voorverwarmde oven in 20 min. gaar.  
Kook de aardappelen intussen in 20 min. gaar.  
Kook ook de broccoli in 8 min. beetgaar.  
Giet de aardappelen en de broccoli af en verdeel over 4 borden.  
Leg er de kip-papillottes bij.  
Bestrooi de aardappelen met de peterselie.

## Kippenbout uit de oven met een Aziatische twist.



Menugang:  
Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel /-Slaak  
Bron: DrogeSpieren.nl

### Ingrediënten

- chilipoeder  
½ citroen  
- kerriepoeder  
200 g kippenbout  
½ tn knoflook  
- koriander, fijngehakte  
1 tl olie, kokos-  
1 el olie, olijf-  
200 g sperziebonen

Bereidingstijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 715  
Eiwit: 55 g  
Koolhydraten: 18 g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 7 g  
Onverzadigd vet: - g  
Verzadigd vet: - g  
Vezels: - g  
Groente: -g  
Zout: - g

### Bereiding.

*Kippenbout kun je kant-en-klaar gekruid krijgen, maar veel lekkerder is het om zelf voor de marinade te zorgen met verse kruiden en knoflook. Met dit recept geef je er ook nog eens een Aziatisch tintje aan. Heerlijk met sperziebonen of noodles!.*

Verwarm de oven voor op 190°C.  
Dep de kippenbout droog met een stuk keukenrolpapier en bestrijk het vlees daarna met een beetje olijfolie.  
Bestrooi de kip vervolgens met chilipoeder, fijngehakte koriander en kerriepoeder naar smaak.  
Vet een ovenschaal in en leg de kippenbout in de schaal.  
Schuif de schaal in de voorverwarmde oven en keer na 20 min. de kip om.  
Laat de kip vervolgens nog 25 min. in de oven staan.  
Kook intussen de sperziebonen in 8-10 min. gaar.  
Pers de knoflook en verhit een koekenpan met 1 tl kokosolie.  
Fruit hierin de knoflook ca. 1 min.  
Voeg daarna de sperziebonen toe met 4 el kookvocht.  
Knijp de ½ citroen erboven uit en laat het geheel voor 10 min. smoren.  
Serveer de sperziebonen op een bord met de kip ernaast.

### Weetje:

Kerrie is een bijzonder specerij met veel gezondheidsvoordelen. Het helpt tegen ontstekingen en draagt bij aan een gezonde mond.

## Macaroni met kip en groenten.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Honig**

### Ingrediënten

100 g boter of margarine  
2 bouillonblokjes  
1 eidooier  
500 g macaroni  
500 g kippenpoulet  
1 tk peterselie  
1 pk soep, kippen-  
4 tomaten  
2 uien  
1 tl uienpoeder  
200 g worteltjes

### Bereiding.

Kook de kippenpoulet heel zachtjes gaar in  $\frac{3}{4}$  l water met een takje peterselie en 1 tl uienpoeder.  
Kook de macaroni volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.  
Snipper de ui.  
Pel de tomaten en snijd ze in stukjes.  
Smelt de boter  
Fruit de uien e goudgeel in.  
Voeg de stukjes tomaat toe aan de uien en laat deze zachtjes sudderen.  
Snijd het kippenpoulet klein.  
Voeg het vlees toe aan de tomaten en uien.  
Roer het vleesmengsel door de macaroni.  
Laat het geheel op een sudderplaatje nog even door en door warm worden.  
Maak een sausje door het zakje kippensoep klaar te maken met het vocht, waarin de kip gaar is gekookt.  
Haal de soep van het vuur en klop er een eidooier door.  
Serveer de macaroni met de saus in een sauskom.

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

## Mantarli tavuk sote.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: TukseKok.nl**

### Ingrediënten

2 el boter, room-  
500 g champignons,  
witte  
500 g kipfilet  
1 tl peper, zwarte  
2 pepers, groene  
1 tl puree, peper-,  
Turkse (Biber salçasi)  
1 el puree, tomaten-,  
Turkse (Domates  
salçasi)  
1 tomaat  
1 ui  
1 tl zout

### Bereiding.

Snij de champignons in dikke plakjes en was ze.

Neem een ruime koekenpan en doe hier de gesneden champignons in.

Laat de champignons op hoog vuur in hun eigen vocht koken (het vocht zal na een paar minuten zichtbaar worden).

Doe dit ongeveer 10-15 min.

Haal de champignons van het vuur en gooi ze in een vergiet, zodat het laatste vocht eruit kan lopen.

Neem de ui en gewassen pepers en snijd deze in stukjes.

In dezelfde koekenpan als voorheen, laat je de roomboter smelten.

Doe hier vervolgens de gesneden uitjes en peper in.

Laat ze op laag vuur een beetje gaar worden.

In de tussentijd snijd je de kipfilet in stukjes.

Voeg de stukjes kipfilet toe aan de koekenpan en roer goed door.

Snij de gewassen tomaat in blokjes.

Wanneer de stukjes kipfilet wit zijn geworden, voeg je de stukjes tomaat en beide soorten puree toe aan de koekenpan.

Roer goed door, zodat de kip een rode kleur krijgt.

Wanneer de kip (bijna) volledig gaar is (na ±10 min.), voeg je de gesneden en gewassen champignons toe aan de koekenpan.

Roer alles goed door (ca. 5 min.), totdat de kip en de champignons volledig gaar zijn.

Het gerecht is dan klaar om geserveerd te worden.

### Tip:

Lekker bij pilav.

**Bereidingstijd: - min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal: -**

**Eiwit: - g**

**Koolhydraten: - g**

**Suiker: - g**

**Natrium: - mg**

**Vet: - g**

**Onverzadigd vet: - g**

**Verzadigd vet: - g**

**Vezels: - g**

**Zout: - g**



## Nasi goreng met kip en champignons.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Hans Belterman**

### Ingrediënten

100 g bacon of ontbijtspek, dunne plakken  
350 g champignons  
300 g kippenborstfilets, in kleine blokjes (ca. 1 cm)  
1 tn knoflook, ragfijn gehakt of uitgeperst  
1 tl olie, sesam-  
3 el olie, zonnebloem- of arachide-  
- peper, witte, versgemalen  
300 g rijst, droog-kokende  
2 tl sambal oelek  
1 tl sojasaus, Chinese, lichte  
1 ui, grote, gesnipperd  
6 uitjes, bos-, in smalle ringetjes  
- zout

### Bereiding.

*Gebakken rijst met kip en paddenstoelen behoort tot één van de meest populaire gerechten in de grote steden van China. Bacon of ontbijtspek mag er echter niet in ontbreken.*

Snijd de champignons eerst in plakjes en vervolgens in reepjes.  
Snijd de bacon of ontbijtspek in dunne reepjes.  
Kook de rijst, zoals op de verpakking is aangegeven.  
Voeg zout aan het kookwater toe.  
Laat de rijst grotendeels afkoelen.  
Verhit de zonnebloemolie in de wok en laat de hete olie even door de pan "walsen".  
Fruit de ui 3 min.  
Roer daarna knoflook en sambal oelek erdoor.  
Voeg na 1 min. het kippenvlees, champignons en bacon of ontbijtspek toe.  
Laat alles onder voortdurend roeren en omscheppen, 5 min, bakken.  
Strooi de bosuitjes en wat peper erover.  
Spreid de rijst er over uit.  
Scheep alles zolang om tot de rijst door en door warm is geworden.  
Sprengel sojasaus en sesamolie erover en scheep alles nogmaals goed om.  
Dien het gerecht op in een voorverwarmde schaal.

Bereidingstijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
Onverzadigd vet: - g  
Verzadigd vet: - g  
Vezels: - g  
Zout: - g

## Pasta met kip en spinazie.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: -**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Snelk**  
**Bron: Sportgericht**  
**Koken**

### Ingrediënten

25 g crème fraîche  
300 g kip/kalkoen  
- kipkruiden  
1 tn knoflook  
- olie, olijf-  
150 g pasta  
- peper  
- pijnboompitten  
200 g spinazie  
1 ui  
- zout

### Bereiding.

Zet water op voor de pasta.  
Laat de spinazie ontdooien.  
Kook de pasta volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking.  
Snijd de kip, kruid deze en bak goudbruin in een kleine hoeveelheid olijfolie.  
Voeg de knoflook en de spinazie toe aan de kip en laat dit 5 min. op laag vuur staan (blijven doorroeren).  
Voeg dan de pasta en crème fraîche toe.  
Meng het geheel goed en voeg de pijnboompitten toe.  
Breng het gerecht indien nodig op smaak met peper en zout.

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 510**  
**Eiwit: 36 g**  
**Koolhydraten: 60 g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 14 g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: 3 g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

## Pittige kip (braadzakrecept).



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 6**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slang**  
**Bron: Ruud's Kookboek**

### Ingrediënten

14 aardappelen  
- ketjap  
6 kippenbouten  
6 tn knoflook  
15 g koriander, verse  
- olie, olijf-  
6 tl paprikapoeder  
- peper  
2 pepers, chili-  
2 preien  
6 tk tijm, verse  
1 bs wortelen  
- zout

*Pittige kip uit de oven. Door de braadzak blijven alle sappen behouden en hoeft er geen extra vet toegevoegd te worden. Lekker licht!*

### Voorbereiding:

Maak een marinade van de fijngehakte koriander, gestripte tijm, geperste teentjes knoflook, fijngesneden chilipepers, paprikapoeder, ketjap, olie, zout en peper. Wrijf de kippenbouten in met de marinade en laat 1-2 uur marinieren.

Schil de aardappelen en snijd ze in kleine stukken.

Snijd de paprika's in reepjes.

Snijd de prei in plakjes.

Snijd de bospeen in schijfjes.

### Bereiding:

Warm de oven voor op 200°C.

Plaats de kip in de braadzak.

Plaats de aardappelen, paprika, prei en bospeen om de kip.

Gebruik eventueel 2 braadzakken in 2 braadsledes.

Bind de braadzak dicht en prik een klein gaatje om de stoom te laten ontsnappen.

Plaats in het midden van de oven gedurende 1,5 uur.

**Bereidingstijd: - min.**

**Oventijd: - min.**

**Wachttijd: - min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal: -**

**Eiwit: - g**

**Koolhydraten: - g**

**Suiker: - g**

**Natrium: - mg**

**Vet: - g**

**Onverzadigd vet: - g**

**Verzadigd vet: - g**

**Vezels: - g**

**Groente: - g**

**Zout: - g**

## Platte kip met citroen.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Receptenboek.nl

### Ingrediënten

2 el boter  
1 kip, braad- (ca.1200 g)  
2 el olie, olijf-  
- citroenrasp  
- citroensap  
1 tk munt, verse òf ½ el munt, gedroogde  
2 tk oregano òf 1 el oregano, gedroogde  
- peper, zwarte, vers gemalen  
1 el zout, zee-, grof

**Bereidingstijd:** 45 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 1588  
**Energie kcal:** 378  
**Eiwit:** 34 g  
**Koolhydraten:** 2 g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 26 g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Leg de kip met de borst omlaag op een snijplank.  
Snijd met een scherp mes of anders met een wildschaar langs de ruggengraat de kip open. Keer de kip om en leg hem op een bakplaat. Druk de kip plat uit (met de binnen kant van de hand een beetje kracht op de kip uitoefenen; pas op uitstekende botjes).  
Verwarm de oven voor op 220°C.  
Meng in een kom de olie, boter, citroen en de rest van de ingrediënten.  
Wrijf de hele kip goed in met het mengsel.  
Braad de kip de eerste keer 20 minuten hoog in de oven.  
Giet wat water in de bakplaat.  
Verlaag de temperatuur naar 180°C.  
Verplaats het rek in de oven naar het midden.  
Bak de kip in 40 minuten lekker gaar en knapperig.

### Tip:

Serveren met gebakken aardappelkwarten en gestoomde groenten.

## Poulet à la bière – kip met bier.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken:** Franse/Elzasser  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** -

### Ingrediënten

33 cl bier  
30 g bloem  
125 cl crème fraîche  
25 g boter  
30 g boter  
1 kip, in stukken  
- peper  
3 sjalotjes, in dunne plakjes  
- zout

### Bereiding.

*Met gewoon pils is dit Elzasser gerecht al lekker, maar met een steviger bier (Trappist of Duvel) krijgt het nog iets extra's.*

Meng 30 g boter en 30 g bloem goed door elkaar tot een *beurre manié*.

Bestrooi de stukken kip met peper en zout. Braad ze in de boter aan samen met de plakjes sjalot.

Giet het bier er bij.

Laat 30 min. stoven met de deksel op de pan.

Voeg de room toe.

Laat zonder deksel nog 15 min. sudderen tot de saus wat ingedikt is.

Haal de kip uit de pan en houd deze warm onder aluminiumfolie.

Doe de *beurre manié* bij de saus.

Laat al roerend binden en nog 2 min. zachtjes doorkoken.

Voeg nog een paar druppels bier toe en serveer.

**Bereidingstijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**Suiker:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**Onverzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Zout:** - g

## Preisoep met kip.



**Menugang:**  
**Lunchgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: -**

### Ingrediënten

250 ml bouillon, kippen-  
100 g kipfilet  
1 el olie  
- peper  
200 g prei

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Snijd de kipfilet in blokjes en bestrooi ze met peper.  
Snijd de prei in kleine, dunne ringen; was deze goed en laat ze uitlekken.  
Breng de bouillon aan de kook.  
Verhit in een pan 1 el olie, bak daarin de kipreepjes rondom bruin en gaar.  
Kook, zodra de kip gaar is, de preiringen heel kort in de bouillon.  
Voeg de kipreepjes toe.

## Risotto met kip.



**Menugang:** -  
**Keuken:** Italiaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Lisa Biondi

### Ingrediënten

1 stgl bleekselderij  
30 g boter  
- kaas, Parmezaanse,  
geraspte  
½ kip of 200 g kipfilet  
3½ dl kippenbouillon  
(van tablet)  
- peper  
175 g rijst, risotto- (bijv.  
Arborio)  
150 g tomaten,  
(ontvelde), rijpe, in  
stukjes  
1 ui  
½ gls wijn, witte, droge  
1 wortel

### Bereiding.

Ontvel en ontbeen de halve kip en snijd het vlees in stukjes.  
Snijd de wortel en de bleekselderij in kleine stukjes en snipper de ui.  
Smelt de boter in een braadpan en bak de groenten daarin aan.  
Doe de stukjes kip erbij en bak die, af en toe omscheppend, op niet te hoog vuur 15 min. mee.  
Voeg de witte wijn toe en laat hem verdampen.  
Doe de stukjes tomaat erbij en laat weer 5 min. sudderen.  
Strooi er ruim peper over.  
Doe er dan de rijst bij, laat even bakken.  
Voeg dan de helft van de bouillon toe.  
Roer door en laat zonder deksel verder koken.  
Roer regelmatig en voeg weer een scheutje bouillon toe.  
In totaal moet de rijst 20 min. koken.  
Roer aan het eind een paar lepels Parmezaanse kaas door de risotto en dien op, met nog wat kaas in een schaalje erbij.

### Tip:

Lekker met een salade, bestaande uit Romeinse bindsla, gemengd met rucola en een uitje.

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

## Romige kippensoep.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** dr. Atkins

### Ingrediënten

- eigeel  
2 kippen, soep- (1½ kg)  
1 el peterselie  
- room  
1 kp selderijstaafjes  
2 el ui, gehakte  
3½ dl water  
1 tl zout

### Bereiding.

Maakt de kippen schoon.  
Doe de kippen in een pan met water.  
Brenge de kippen aan de kook.  
Verwijder het schuim dat zich, vlak voordat het water gaat koken, in de pan vormt.  
Voeg de overige ingrediënten toe.  
Doe de deksel op de pan.  
Laat de kip ca. 3 uur sudderen.  
Laat de kip daarna afkoelen.  
Haal de kippen uit de soep.

*Het kippenvlees kan later in een salade of in soep gebruikt worden.*

Zeef de bouillon.  
Laat de bouillon in een gesloten pan in de koelkast koud worden.  
Verwijder het laagje vet, dat zich tijdens het afkoelen op de bouillon heeft gevormd.  
Verwarm de bouillon  
Voeg aan iedere kop kippensoep 2 el room en 1 eigeel (om te binden toe).  
Laat de bouillon ca. 3 min. sudderen (niet koken).

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g



## Rozemarijnbouillon met kip en venkel.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Kookgek.be**

### Ingrediënten

2 bouillontabletten,  
kippen-  
2 kipfilets  
1 tn knoflook  
2 el olie, olijf-  
15 g rozemarijn, verse  
1 venkelknol  
4 el Vermout, witte

**Bereidingstijd: 25 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 170**  
**Eiwit: 14 g**  
**Koolhydraten: 4 g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 10 g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Snij de kipfilets in dunne reepjes.  
Maak de venkel schoon, halveer hem en snijd hem in dunne reepjes.  
Pel de knoflook.  
Brenge in een pan 1½ l water aan de kook en verkruimel de bouillontabletten erboven.  
Verhit de wok en laat de olie over de bodem van de pan uitvloeien.  
Doe de kip in de wok, pers de knoflook erboven uit en roerbak het geheel ± 2 min.  
Schenk de bouillon in de wok en voeg de reepjes venkel en de rozemarijn toe (houd 4 takjes achter voor de garnering).  
Leg het deksel op de wok en laat de bouillon op laag vuur ± 10 min. trekken.  
Neem de rozemarijn uit de bouillon en roer de Vermout erdoor.  
Verdeel de bouillon over 4 diepe borden en leg in elk bord een takje rozemarijn.

## Satee kai – Thaise kipsaté.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: Thaise**  
**Personen: -**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: De Thaise keuken**

### Ingrediënten

½ el citroengras,  
fijngemaakt  
3 pl galanga  
¼ tl geelwortel,  
gemalen  
½ tl kerrie  
700 g kipfilet, in blokjes  
(2½ cm)  
5 tn knoflook  
1 kp kokosmelk  
¼ tl komijn, gemalen  
¼ tl koriander, gemalen  
2 el olie  
¼ tl peper  
2 el suiker  
1 tl zout

### Bereiding.

Knijp de knoflook uit in de olie.  
Voeg het gemberpoeder en peper toe aan de olie.  
Roer de marinade goed door elkaar.  
Snijd het geitenvlees in niet te kleine dobbelstenen.  
Leg het vlees in de marinade.  
Scheep het vlees goed om.  
Laat het vlees ca. 1 uur marineren.  
Rijg het vlees aan stokjes.  
Rooster de vleesstokjes.  
Bestrijk het vlees tijdens het roosteren een paar keer met de marinade.

### Tip:

Serveer de saté met ketjapsaus.

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

## Snelle chilikip met mini-rösti (airfryer).



**Menugang:**  
Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Jumbo

### Ingrediënten

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

### Bereiding.

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

### Tip:

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

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 529

Eiwit: 28 g

Groente: 175 g

Koolhydraten: 71 g

Suiker: 29 g

Natrium: - mg

Vet: 13 g

Onverzadigd: - g

Verzadigd: 2 g

Vezels: 8 g

Zout: 1,6 g

## Snert met pastinaak en gerookte kip.



**Menugang:**  
Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
**Snel / Slank**  
Bron: Gezondheidsnet.nl

### Ingrediënten

½ bs bladselderij,  
fijngesneden  
1 pt bouillon, kippen-,  
met vlees  
250 g erwten, split-  
200 g kipfilet, gerookte,  
in dunne reepjes  
150 g knolselderij,  
geschild, in blokjes  
2 el olie, olijf-  
200 g pastinaak,  
geschild, in kleine  
blokjes  
- peper  
½ bs peterselie,  
fijngesneden  
150 g prei, in kleine  
stukjes  
- zout

### Bereiding.

Leng de pot kippenbouillon aan met water tot je 1 l bouillon hebt (zelf bouillon trekken van een soepkip is natuurlijk nog lekkerder). Spoel de spliterwten om in een vergiet en zet ze op met de bouillon. Breng zachtjes aan de kook. Voeg de ½ van de knolselderij en de ½ van de prei toe en laat circa 1 uur zachtjes koken met het deksel op de pan. Roer de soep regelmatig door. Voeg 10 min. voor het einde van de kooktijd de overige knolselderij en prei toe voor een lekkere bite. Breng de snert eventueel op smaak met een beetje zout en peper. Verhit intussen de olie in een koekenpan en roerbak hierin de pastinaak ongeveer 5 min. tot deze beetgaar en goudbruin is. Schep de pastinaak met de selderij en peterselie door de soep. Verdeel de reepjes kipfilet erover.

### Tips:

Lekker met geroosterd zuurdesembrood. Erwtensoup wordt lekkerder als je het een dagje laat staan omdat de soep dan meer bindt en omdat de smaken dan beter intrekken. De snert kan ook gewoon op de dag zelf gegeten worden.

Bereidingstijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
Onverzadigd: - g  
Vezels: - g  
Zout: - g

## Sperziebonen met kip en mihoen.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** BrendaKookt.nl

### Ingrediënten

400 g bonen, sperzie-  
100 g champignons  
2 el ketjap, zoete  
1 kipfilet  
1 tn knoflook  
100 g mihoen  
- olie, zonnebloem-  
1 ui  
- uitjes, krokante, om te  
garneren

**Bereidingstijd:** 25 min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Snijdt de uiteinden van de sperziebonen en halveer ze.  
Kook de sperziebonen 8 min. voor.  
Snipper de ui.  
Pers de knoflook.  
Snijdt de kipfilet in blokjes.  
Snijdt de champignons in ringen.  
Fruit de ui met de knoflook in een wok of koekenpan met wat olie.  
Voeg de kipblokjes toe en bak dit, al roerend, op een medium vuur tot de kip is dichtgeschroeid.  
Voeg de champignons toe en bak nog 5 min. mee.  
Bereid de mihoen volgens de aanwijzing op de verpakking.  
Voeg de ketjap samen met de sperziebonen toe aan het kipmengsel en verwarm dit nog even mee.  
Serveer het sperziebonenmengsel met de mihoen en garneer met krokante uitjes.

## Suprême de volaille à l'ecossaise - Schotse kipfilet.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: Schotse**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Smulweb.nl / Voer voor gastronomen**

### Ingrediënten

110 g boter  
6 dl bouillon, kippen-  
500 g haricots verts  
4 kipfilets  
- peper  
3 el room  
2 dl saus, Schotse  
4 sjalotjes  
1 brgls whisky  
- zout

### Vorbereiding:

Snipper de sjalotjes  
Wrijf de kipfilets flink in met peper en zout.

### Bereiding:

Maak de haricots verts schoon en kook ze in gezouten water ca. 10 min. (ze mogen niet helemaal gaar zijn).  
Giet de boontjes af; voeg er 50 g boter bij en stooft ze hier nog even in.  
Verhit de rest van de boter in een koekenpan en bak de filets snel aan alle kanten bruin.  
Voeg de gesnipperde sjalotjes toe.  
Verhit de helft van de whisky in een metalen saus lepel.  
Houd, als de alcohol begint te borrelen de lepel schuin, zodat de vlam erin slaat.  
Giet de brandende whisky over de kipfilets en laat ze nog 15 min. sudderen.  
Leg de kipfilets op een voorverwarmde schaal.  
Maak de jus af met de rest van de whisky, de room en de bouillon.  
Serveer de kipfilets en omring ze met de boontjes.  
Schenk er wat van de jus over.

### Tip:

Heerlijk met salade en aardappeltoefjes.

Bereidingstijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
Onverzadigd: - g  
Vezels: - g  
Zout: - g

## Thaise kip met eiermie.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten

3 el citroensap  
1 pk eiermie, Chinese  
1 zk groenten, roerbak-  
350 g kipfilet  
2 tn knoflook  
1 komkommer  
5 el olie, zonnebloem-  
- peper  
2 el saus, vis-, Thaise  
- zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 495  
**Eiwit:** 35 g  
**Koolhydraten:** 50 g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** 880 mg  
**Vet:** 17 g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** 3 g  
**Vezels:** 5 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Snijdt de kip in blokjes.  
Bestrooi de kip met peper en zout.  
Maak een marinade van 3 el olie, vissaus en 2 el citroensap.  
Pers de knoflook er boven uit.  
Marineer de kip ca. 10 min.  
Bereid de eiermie volgens de gebruiksaanwijzing.  
Schil de komkommer.  
Schaaf de komkommer in plakken.  
Maak een dressing van de rest van de olie, citroensap, peper en zout (naar smaak).  
Scheep de dressing door de komkommer.  
Bak in een wok de kip met marinade op een hoog vuur ca.5 min.  
Voeg de roerbakgroenten toe en bak de groenten ca.3 min. mee.  
Voeg de mie toe.  
Laat het geheel door en door verwarmen.  
Serveer de mie met de komkommersalade.

## Thaise kipcurry.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slang**  
**Bron: Wen Ruwhof**

### Ingrediënten

2 tl aardappelmeel  
100 g champignons  
250 g kipfilet  
2 el korianderblad  
2 tl kruiden, Thaise (of 1 el currypasta, rode)  
2 dl melk, kokos-  
1 el olie  
- peper  
1 ui, lente-, dikke (of 3 kleintjes)  
- zout

### Bereiding.

Snij de kipfilet in stukjes, strooi er het aardappelmeel over en roer losjes door elkaar. Verhit de olie in een diepe koekenpan en bak de kipstukjes op hoog vuur aan tot ze gaan bruinen.

Doe er dan de champignons bij en blijf roerbakken tot ze zacht zijn.

Voeg zout en de Thaise kruiden toe en roer door elkaar.

Voeg de kokosmelk toe en laat op een laag vuur ± 10 min. pruttelen en een beetje inkoken.

Voeg 2 min. voor het einde van de kooktijd de in schuine plakjes gesneden lente-ui toe.

Strooi er op de borden de gesnipperde koriander over.

### Tip:

Lekker met rijst en sla.

**Bereidingstijd: - min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal: -**

**Eiwit: - g**

**Koolhydraten: - g**

**Suiker: - g**

**Natrium: - mg**

**Vet: - g**

**Onverzadigd: - g**

**Vezels: - g**

**Zout: - g**



## Turkse kip met groenten.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Eten met plezier**

### Ingrediënten

4 aardappelen  
2 el citroensap  
1 courgette  
75 g kipfilet  
1 tn knoflook  
2 el olie, olijf-  
1 paprika, groene  
1 paprika, rode  
- paprikapoeder  
- peper  
- peterselie  
100 g sperziebonen  
½ tl tijm, gedroogde  
2 tomaten  
1 ui  
4 el water  
100 ml yoghurt

### Bereiding.

Pel de ui en snijd fijn.  
Snijd de paprika en courgette in stukjes.  
Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes.  
Strooi paprikapoeder en peper over de kipfilets.  
Verhit de olie in een hapjespan en bak de kipfilet rondom bruin.  
Haal de kipfilet uit de pan.  
Bak vervolgens de ui glazig in de olie, voeg de paprika, de courgette de sperzieboontjes en de aardappelen eraan toe.  
Laat alles met het deksel op de pan ca. 5 min. stoven.  
Voeg de ontvelde en in blokjes gesneden tomaten toe met de tijm en het water.  
Roer goed, leg de kipfilet erop en laat het gerecht nog 30 min. stoven.  
Doe de yoghurt in een kom, pers de knoflook erboven uit, voeg citroensap toe en roer het door elkaar.  
Leg de kipfilets op een bord, verdeel de groente eromheen en giet de yoghurt over de groente.  
Strooi er fijngesneden peterselie overheen.

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

## Vermouthsaus (voor kipgerechten).



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Hoeveelheid: 2½ dl**  
**Sterren: \***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Toesy Donskoy**

---

### Ingrediënten

½ kp olie, sla-  
1/8 tl peper  
3½ kp Vermouth, droge  
1 tl zout

---

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: -g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Doe alle ingrediënten in een glazen schroefdeksel-  
pot.  
Schud de pot tot alles goed is vermengd.  
Zet de pot in de koelkast tot de saus wordt  
gebruikt.  
Schud de pot nogmaals vóór het gebruik.

## Zoetzure kip met Japanse groenten.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Receptenmaker.com**

### Ingrediënten

500 g kipfiletblokjes  
250 g mihoen  
3 el olie, olijf-  
1 st paksoi  
500 ml roerbaksaus,  
zoetzuur  
400 g wokgroenten,  
Japanse

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Bereid de mihoen volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verhit de olie in een wok.

Bak de kipblokjes met de wokgroenten 3 min. al omscheppend.

Voeg de paksoi toe en bak nog 1 min.

Schenk de saus in de wok en verwarm 1-2 min.

Verdeel de mihoen over de borden.

Schep er de zoetzure kip met de groenten bij.

### Tip:

Lekker met sambal, seroendeng en kroepoek.

## Zoetzure kip met rijst.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten

840 g abrikozen, halve,  
op siroop  
3 el azijn  
2 el boter  
150 ml ketchup,  
currykruiden-  
500 g kipfilet  
2 paprika's, groene  
300 g rijst, zilvervlies-,  
snelkook

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Snijd de kipfilet in stukken van ca. 5 cm.  
Besmeer de kipfilet met 2 el kruidenketchup (per 4 personen).  
Maak de paprika schoon en snijd in stukken.  
Verhit de boter in een braadpan.  
Bak de kipfilet in ca. 3 min. rondom bruin.  
Bak de paprika ca. 2 min. mee.  
Laat de abrikozen uitlekken en vang het sap op.  
Voeg 150 ml abrikozensiroop (per 4 personen), azijn en de rest van de ketchup aan de kip toe.  
Laat het geheel ca. 10 min. onafgedekt sudderen.  
Warm de laatste minuut de abrikozen mee.  
Breng op smaak met peper en zout.  
Serveer met de rijst.



<https://ruudskookboek.jouwweb.nl>