

Kip & ei

15
GRATIS
BIJZONDERE
RECEPTEN



Kip en ei

Een eitje kan altijd. Bij het ontbijt, lunch, brunch en zelfs het diner. Maar niet met alleen een beetje zout. Met een ei kun je veel meer.

Dit keer een boekje vol recepten met ei als ingrediënt. Het ei komt natuurlijk van de kip en daarom ook voor de liefhebber van kip een aantal heerlijke recepten.

Wat te denken van kipdrumsticks met spinazie en citroen uit de oven? Of een smakelijke scharrelkip met truffeltapenade?

Ontbreekt het je aan tijd? Maak dan een snelle lunch met spiegeleivariaties of roerei. Een bijzondere avond wordt extra speciaal met het tropische kiptorentje.

Eet smakelijk!

De redactie van GezondheidsNet.nl

Samengesteld in samenwerking met eiloveyou.nl en kiprecepten.nl.
GezondheidsNet © Basisontwerp Marinka Huijssoon

Inhoud

Beschuitje ei	5
Sneetjes roerei	6
Eiersandwiches	9
Spiegeleivariaties	10
Witlofschuitjes met ei	13
Kipgehakt met ei	14
Tropisch kiptorentje	17
Kip in bolcourgette	18
Kipdrumsticks met spinazie en citroen	21
Hartige spinazietaart	22
Luxe spies met kippenlevers	25
Scharrelkip met truffeltapenade	26
Aardbeienvla de luxe	29
Cakerol met vers fruit	30
Merengue-coupe	33

Betekenisafkortingen

g = gram
tl = theelepel
el = eetlepel
1 dl = 100 ml = 100 cc
S: small
M: medium
L: large

Beschuitje ei

Voor 4 personen

Bereidingstijd: 10 minuten

Ingrediënten:

- 4 eieren M of L
- 4 beschuiten
- 2 el kwark
- 2 el mayonaise
- 1/4 tl tabasco
- Zout en peper of eikruiden

Neem de eieren uit het doosje in de koelkast. Prik ze in aan de bolle kant van het ei en leg ze in een pan met ruim koud water. Breng dit aan de kook en reken 8 minuten. Laat ze direct erna schrikken in koud water (gemakkelijk pellen). Pel de eieren en snijd er drie in plakjes met een eiersnijder. Prak het overige gekookte ei fijn en meng met de kwark, de mayonaise en kruiden naar smaak. Bestrijk hiermee de beschuiten en beleg met de eierplakjes, en de garnering.

Tip: Voeg een theelepel oregano toe voor een buitenlands accent.

Sneetjes roerei

Voor 4 personen

Bereidingstijd: 10 minuten

Ingrediënten:

- 4-8 eieren M
- 4-8 el melk
- 1 el olie
- 20 g boter of margarine
- Gesnipperde ui
- Rode, groene en gele paprika (blokjes)
- Zeezout
- Peper
- 8 sneetjes brood
- Tuinkruiden

Verwarm de boter met de olie in een pan of twee pannen met ronde hoeken. Roerbak hierin de groenten totdat ze zacht zijn.

Klop de eieren los met melk, zout, peper en de kruiden. Giet het eimengsel in de pan en blijf roeren totdat het grootste gedeelte is gestold. Roerei moet smeufig blijven. Verdeel het eigerecht over het brood.

Variatie: Voeg pepers toe of fijn geknipte bieslook, verse oregano, kleingesneden tomaat en provencaalse kruiden, komkommerblokjes en een tl verse tijm, kleingesneden knoflook, gekookte aspergepuntjes en taugé.





Eiersandwiches

Voor 4 personen

Bereidingstijd: 5 minuten

Ingrediënten:

- 4 hardgekookte eieren S of M
- 8 sneetjes brood
- Roomboter of tapenade
- Sla
- Tomaat in plakjes

Snijd de eieren met een eiersnijder in plakjes. Besmeer de sneetjes en snijd ze schuin door. Beleg de helft met sla, tomaat en ei. Leg de overige sneetjes erop. Serveer ze in een fleurig servet of verpak ze in aluminiumfolie voor onderweg.

Tip: Maal 1 teentje knoflook, 10 ontpitte zwarte olijven, 1 tomaat, 1 el uitgelekte kappertjes, 20 g (ontzouten in melk) ansjovisfilets uit blik, 1 el groene olijfolie, ¼ tl citroensap en peper naar smaak voor tapenade.

Spiegeleivariaties

Voor 4 personen

Bereidingstijd: 10 minuten

Ingrediënten:

- 100 g salami
- 10 g boter of margarine
- 4-8 eieren M
- 2 tomaten (plakjes)
- 2 tl oregano
- 8 olijven (gehalveerd)
- 4-8 sneetjes brood
- Sla
- Fijngeknipte tuinkruiden
- Zeezout
- Peper

Verwarm een grote koekenpan en bak hierin de salami uit. Voeg de boter toe en verwarm dit. Breek de eieren in de pan en zorg ervoor dat de dooiers heel blijven. Bak spiegeleieren en voeg de tomaten, de oregano en de olijven toe. Beleg het brood met sla en schep hierop de uitsmijter. Garneer met de kruiden en serveer er zout en peper bij.





Witlofschuitjes met ei

Voor 4 personen

Bereidingstijd: 10 minuten

Ingrediënten:

- 4 hardgekookte eieren S of M
- 3 tomaten
- 8 witlofblaadjes
- 1/4 pot of blik maiskorrels of doperwtjes
- 1/2 tl tabasco
- 1-2 el olijfolie
- Zout en peper
- Paprikapoeder
- Tuinkers
- Groene olijven

Snij de eieren en 2 tomaten in blokjes. Kartel de overige tomaat en zet die in het midden van de serveerschaal. Laat de groenten uitlekken. Schik de lofblaadjes om de tomaat. Meng alle eierblokjes met de groenten, de tabasco met de olie en kruiden naar smaak. Vul hiermee de lofblaadjes en garneer met de tuinkers en de plakjes olijven.

Tip: Lekker met versgebakken brood. Je kunt ook roodlof nemen in plaats van witlof en stukjes gerookte kip toevoegen.

Kipgehaktbal met ei

Voor 4 personen

Bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten:

- 500 g ongekruid kipgehakt
- 2 el. bruschettakruiden
- kipkruiden
- evt. paneermeel
- 2 hardgekookte eieren M
- 20 g roomboter
- 1 el olie
- Warme thee

Maak het gehakt aan met vochtige handen met de bruschetta en de kruiden. Voeg eventueel paneermeel toe als het gehakt 'te nat' is. Zorg voor twee grote platte gehaktballen en leg die op een plank. Pel de eieren en leg ze erop. Vouw het kipgehakt goed om de eieren zodat er geen barstjes ontstaan. Verwarm de boter met de olie in een pan en wentel hierin de kipgehaktballen. Laat ze in ca. 20 minuten goudbruin braden en garen. Plaats een deksel schuin en voeg eventueel een beetje thee toe. Halveer de kipgehaktballen voor het serveren.

Tip: Lekker met gemengde voorjaarssalade met eieren in plakjes..





Tropisch kiptorentje

Voor 4 personen

Bereidingstijd: 20 minuten

Ingrediënten:

- 2 dl tropisch - of sinaasappelsap
- Dubbele kipfilet
- 1 el honing
- 2 el olijfolie
- 4 plakjes ontbijtspek
- 1 avocado (geschild, in blokjes)
- 1 mango (geschild, in blokjes)
- 1 bol mozzarella (stukjes)

Vul een pan met het sap en kook dit in tot de helft. Bewaar de kip tot gebruik in de koelkast. Maak dressing van het sap, de olie en de honing. Koel de dressing. Grill de kip lichtbruin en gaar. Laat die dan afkoelen en snijd de kip klein. Bak het spek uit in een droge pan. Zet vier kookringen op bordjes en vul die met de kip, de avocado, de mango, de mozzarella en voeg de dressing toe. Druk het geheel even aan en verwijder dan de ringen. Leg bovenop het spek en de rucola. Garneer met de pijnboompitten en voeg een draai uit de zout- en pepermolens toe.

Tip: Neem gerookte kip en rooster pijnboompitten altijd in een droge koekenpan heel lichtbruin.

Kip in Bolcourgette

Voor 4 personen

Bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten:

- 250 g voorgekruid kipgehakt
- 300 g mini aardappeltjes of blokjes
- 2 tl rozemarijn
- 2 tenen knoflook (fijn)
- 8 kleine bolcourgettes
- 1 potje mexicaanse saus
- 4 worteltjes in stukjes

Bewaar het kipgehakt tot gebruik in de koelkast. Zet de oven op 180 ° C en vul een ovenschaal met de aardappeltjes en plaats die 30 minuten in de oven. Voeg de laatste 10 minuten de rozemarijn en een teentje knoflook toe. Snijd van de courgettes kapjes en hol de bollen uit met een meloenbolletjessteker en bewaar het vruchtvlies. Breng ruim water in een pan aan de kook en laat de courgettes met de kapjes ca. 10 minuten garen. Laat ze daarna uitlekken. Roerbak het kipgehakt met de overige knoflook en voeg de saus, het vruchtvlies en de worteltjes toe. Verwarm dit goed en vul hiermee de courgettebollen. Verwarm de courgettebollen nog eventueel kort in de warme oven. Serveer met de aardappelschotel.





Kipdrumsticks met spinazie

Voor 4 personen

Bereidingstijd: 55 minuten

Ingrediënten:

- 8 kipdrumsticks
- 4 el olijfolie
- 2 citroenen
- 8 teentjes knoflook
- 1 el verse peterselie en basilicum
- 12 voorgekookte rode aardappels (partjes)
- 300 g verse spinazie
- Zout en peper

Zet de oven op 180 ° C en bewaar de kip tot gebruik in de koelkast. Bedek de bodem van een ovenschaal met de olie en leg hierin de kip. Snijd de citroenen in partjes en voeg ze met de knoflook toe aan de schaal. Voeg ook de kruiden toe en schik de aardappelen om de kip in de schaal. Zet de schaal gedurende ca. 40 minuten middenin de oven. Laat de gewassen spinazie slinken in een pan of wok en voeg dit op het laatst toe aan de kip.

Tip: Ook lekker met gepofte aardappelen uit de oven. Neem voor variatie ontbeende kippendijen.

Hartige spinazietaart

Voor 4 personen

Bereidingstijd: 70 minuten

Ingrediënten:

- 10 plakjes bladerdeeg
- 1 kg verse spinazie
- Stukje venkelknol
- 150 g pittige, oude kaas (geraspt)
- 2 teentjes knoflook
- Bakspray of boter
- 6 eieren M
- 1 el Pernod of Pastis
- Zout en peper

Zet de oven op 200 ° C en laat het deeg naast elkaar ontdooien op een plank. Breng de gewassen spinazie met de venkel in een hoge pan aan de kook gedurende 10 minuten. Laat dit daarna uitlekken. Bekleed een ingevette springvorm van ca. 24 cm doorsnede met het deeg en houd enkele reepjes achter voor de bovenkant. Hak de spinazie fijn, voeg hieraan de kaas en de knoflook toe en vul hiermee de springvorm. Klop alle eieren los met de drank, zout en peper. Giet dit in de vorm en bedek de taart met het overige deeg. Bak de taart in 50-60 minuten goudbruin en gaar.

Tip: Lekker met een salade en een spies met kip van de barbecue..





Luxe spies met kippenlevers

Voor 4 personen

Bereidingstijd: 15 minuten

Ingrediënten:

- 200 g kippenlevers
- 1 rode paprika
- 1 groene paprika
- 1 gele paprika
- 24 lange repen spek
- Barbecueolie

Steek de barbecue tijdig aan. Kook de levers in ruim water met zout even kort voor. Spoel ze direct erna met koud water en laat de levers dan uitlekken. Maak alle paprika's schoon en snijd ze in grove stukken. Wikkel de paprika's in het spek. Rijg de levers met de paprika's afwisselend aan spiesen. Bestrijk de levers met een beetje olie voor het roosteren. Leg de spiesen op het ooster en reken ca. 5 minuten. Keer de spiesen regelmatig en gebruik eventueel een aluminium barbecueschaal.

Tip: Bestrooi kippenlevers tijdens het roosteren met een beetje cajunkruiden. Lekker met eiersalade en hartige spinazietaart.

Scharrelkip met truffeltapenade

Voor 4-6 personen

Bereidingstijd: 90 minuten

Ingrediënten:

- 1 scharrelkip (ca. 1400 g)
- 100 g truffeltapenade
- Olijfolie
- Zeezout
- Peper
- 1 citroen (partjes)
- Peterselie (gehakt)

Zet een rooster middenin de oven en de temperatuur op 200 °C. Leg de kip op een plank en trek voorzichtig het vel aan de bovenkant los. Bestrijk de vleeszijde van de kip met de tapenade en leg het vel terug. Bestrijk de kip met de olie en kruid van binnen en buiten met zout en peper. Vul de buikholte van de kip met de citroen. Leg de kip in een ovenschaal en schik de aardappelen er omheen. Besprenkel ook die met olie en voeg een beetje zout toe. Zet de schaal in de oven en reken 80 minuten op 180 °C. Check de gaarheid van de kip en prik erin. Helder vleessap duidt op een gare kip. Bedruip de aardappelen met het braadvocht. Garneer de kip met de peterselie.



Aardbeienvla de luxe

Voor 4 personen

Bereidingstijd: 10 minuten

Ingrediënten:

- 2 eieren M of L
- 2 el rietsuiker
- 4 dl vanillevla
- Hollandse aardbeien voor de garnering

Splits de eieren met een eierscheider en gebruik de dooiers voor roerei of om gebak mee te bestrijken. Klop de eiwitten stijf met de suiker (zie tip) en voeg hieraan de vla toe. Meng dit luchtig en vul hiermee coupes. Garneer met de aardbeien.

Tip: Een eierscheider zorgt ervoor dat de eierschaal niet in contact komt met de ei-inhoud. Zorg er ook voor dat er geen restje eidooier bij het eiwit komt. Dooier bevat een beetje vet en dat verhindert het stijfkloppen van eiwit. Klop eiwit altijd in een schone omgespoelde beslagkom (even bestrijken met citroen) en gebruik een vetvrije garde. Voeg nadat de eiwitten beginnen te 'vlokken' suiker in gedeelten toe voor een zoet gerecht en dit eiwit moet snel worden verwerkt.

Cakerol met vers fruit

Voor 4-6 personen

Bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten:

- Zachte boter of bakspray
- 4 eieren L
- 75 g suiker
- 75 g bloem
- Poedersuiker
- Vruchtenmarmelade
- Vers fruit

Vet bakpapier op een ovenbakplaat in met zachte boter en vorm een bakje met een opstaande rand van 1 cm. Zet de oven op 175 ° C (heteluchtoven 160 ° C). Splits de eieren. Klop de eiwitten stijf met 25 g suiker in een vetvrije kom. Roer de dooiers met de overige suiker schuimig. Meng het dooiermengsel met de gezeefde bloem lichtig door de eiwitten. Verdeel het beslag over de bakvorm en plaats die middenin de oven gedurende ca. 20 minuten. Open de oven dan niet en zet die na een check op de kleur uit. Laat het goudbruine gebak in de nog warme oven even afkoelen. Bestuif een schone theedoek met poedersuiker, leg dit op het gebak en keer voorzichtig. Verwijder daarna het papier en bestrijk de koek met de verwarmde marmelade. Rol voorzichtig op en gebruik daarbij de theedoek. Verwijder die en serveer de rol met vers fruit.





Merengue-coupe

Voor 4 personen

Bereidingstijd: 5 minuten

Ingrediënten:

- 4 merengues
- 2 dl advocaat
- Bolletjes ijs
- Vruchtensap
- Slagroom
- Vers fruit
- IJswafels

Vul hoge glazen met verkruimelde merengues. Schenk er advocaat op of neem een laaggradige eierdrink (minder alcohol) voor de kids. Voeg bolletjes vanille – of slagroomijs toe en vergeet niet rode vruchtensaus toe te voegen. Garneer met een toef slagroom, ijswafels en fruit.

Tip: Vervang ijs door yoghurt of kwark.

gezondheidsnet.nl

nummer 1 in gezondheid



Ben je op zoek naar **betrouwbare informatie** over voeding, afvallen, bewegen, maar ook over talloze medische onderwerpen?

Op **www.gezondheidsnet.nl** vind je volop tips en adviezen om het maximale uit je gezondheid te halen!

Nog meer kookinspiratie opdoen? Ga voor meer boekjes, zoals pastagerechten, aspergerecepten, vegetarisch of suikervrij naar **www.gezondheidsnet.nl**. Maandelijks verschijnt er een nieuw gratis receptenboekje.

www.gezondheidsnet.nl