

# Koken *met kip*



11  
GRATIS  
GEZONDE  
RECEPTEN

plusonline

## Veelzijdige kip

Kip wordt vaak omschreven als “het meest veelzijdige stukje vlees” en die typering klopt, het is namelijk op veel verschillende manieren te bereiden. Regelmatig een stukje kip eten is behalve lekker ook gezond, mits het op de juiste manier wordt bereid. Het is namelijk mager (wit) vlees en levert belangrijke voedingsstoffen, zoals eiwit, ijzer, zink en vitamines B. Kippenvlees bevat in vergelijking met andere vleessoorten meestal ook minder ongezond, verzadigd vet. Wel is het verstandig om kippenvlees zonder vel te eten. Hierin zit namelijk het meeste vet en de meeste cholesterol.

Daarom hebben wij een receptenboekje vol gezonde recepten met kip smengesteld. Probeer bijvoorbeeld eens de gemarineerde kip met ananas en bosuitjes, de Thaise kippen-kokossoep, of de overheerlijke drumsticks in pittige tomatensaus.

We wensen je veel plezier met het koken en daarna een smakelijk eten!

Samengesteld in samenwerking met Voedingscentrum

© PlusOnline © Basisontwerp Marinka Huijssoon

eerlijk over eten  
**Voedingscentrum**

## Inhoud

### Voorgerecht

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| Gerookte kip met mangosalsa | 6 |
| Thaise kippen-kokossoep     | 8 |

### Hoofdgerecht

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Couscous met dadels en kip     | 10 |
| Enchilada met kip              | 12 |
| Gemarineerde kip met ananas    | 14 |
| Kip met sinaasappel            | 16 |
| Maaltijdsalade gerookte kip    | 18 |
| Tajine met kip en kikkererwten | 20 |
| Drumsticks met tomatensaus     | 22 |
| Sandwich paprika en kip        | 24 |
| Farfalle met gerookte kip      | 26 |

### Betekenisafkortingen

g = gram

theel. = theelepel en eetl. = eetlepel

1 dl = 100 ml = 100 cc

Eieren zijn aangeduid in de volgende formaten:

S: small

M: medium

L: large



# Gerookte kip met mangosalsa

**Porties:** 2 personen

**Bereidingstijd:** 15-30 minuten

## Ingrediënten:

- ½ mango
- ½ sjalot
- Stukje spaanse peper
- 1 limoen
- 4 takjes koriander
- ½ eetlepel olie
- 1 gerookte kipfilet

Snijd het vruchtvlees van de mango van de pit, schil het en snijd het in kleine blokjes. Snijd de sjalot en de peper heel fijn. Was de limoen en snijd van het buitenste deel een stukje van de schil. Snijd het stukje schil heel fijn. Pers de limoen uit. Was de koriander en knip het kruid klein. Meng alles door elkaar. Laat de salsa op een koele plaats afgedekt een paar uur staan. Snijd de kipfilet in dunne plakken en verdeel ze over 2 borden. Schep de salsa ernaast.

## Voedingswaarde

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 150 kcal |
| Eiwit         | 15 gram  |
| Koolhydraten  | 10 gram  |
| Vet           | 5 gram   |
| Verzadigd vet | 1 gram   |
| Vezels        | 1 gram   |

# Thaise kippen-kokossoep

**Porties:** 2 personen

**Bereidingstijd:** 15-30 minuten

## Ingrediënten:

- Stukje gemberwortel (ca. 2 cm)
- 2 dl kokosmelk (blik)
- 1 dl kippenbouillon
- 100 gram kipfilet
- ½ rode peper
- 4 takjes koriander
- 1 eetlepel vissaus
- Mespunt bruine basterdsuiker

Schil de gember en snijd het stukje in dunne plakjes. Breng de kokosmelk met de bouillon en de gember aan de kook en kook dit 10 minuten. Snijd de kipfilet in kleine blokjes en snijd de peper fijn. Roer de kip en de rode peper door de kokosmelk en laat dit 8 minuten zacht meekoken. Was de koriander en snijd het klein. Maak de soep op smaak met de vissaus en de basterdsuiker en strooi de koriander er over.

## Voedingswaarde

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 240 kcal |
| Eiwit         | 15 gram  |
| Koolhydraten  | 3 gram   |
| Vet           | 20 gram  |
| Verzadigd vet | 15 gram  |
| Vezels        | 0 gram   |







# Couscous met dadels en kip

**Porties:** 2 personen

**Bereidingstijd:** 15-30 minuten

## Ingrediënten:

- 150 gram kipfilet
- 1 eetlepel citroensap
- 1 theelepel geraspte citroenschil
- 1 gedroogd pepertje
- 150 gram couscous
- 3 dl kippenbouillon
- 200 gram prei
- 1 winterwortel
- 1 eetlepel olie
- 8 dadels

Snijd de kipfilet in smalle reepjes. Maak een marinade van citroensap, geraspte citroenschil en verkruimelde chilipepertje en schep dit door de kip. Laat de kip 10 minuten staan. Doe de couscous in een schaal en schenk de kokende bouillon erop. Meng alles en laat de couscous 10 minuten wellen. Maak de groente schoon. Snijd de prei in ringen en schaaft de wortel in linten. Verwarm olie in een pan en bak hierin de kip aan alle kanten bruin. Bak de prei en de wortel mee gaar. Ontpit de dadels en halveer ze in de lengte. Schep de dadels door de couscous en schep het kip-groentemengsel er op.

## Voedingswaarde

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 540 kcal |
| Eiwit         | 35 gram  |
| Koolhydraten  | 75 gram  |
| Vet           | 10 gram  |
| Verzadigd vet | 2 gram   |
| Vezels        | 10 gram  |

# Enchilada met kip

**Porties:** 2 personen

**Bereidingstijd:** 15-30 minuten

## Ingrediënten:

- 1 dunne prei
- 150 gram champignons
- 200 gram kipfilet
- 1 eetlepel olie
- 1 teentje knoflook
- Oregano
- 5 takjes koriander
- 2 eetlepels curryketchup
- 4 bloemtortilla's
- 50 gram geraspte belegen kaas 30+
- 2 eetlepels paneermeel

Maak de bosuitjes en de champignons schoon. Snijd de bosuitjes en de champignons. Snijd de kip in reepjes en bestrooi ze met peper en weinig zout. Verwarm de grill. Verwarm de olie en bak hierin de kip bruin. Pers het teentje knoflook er boven uit. Voeg de uien toe en laat de kip in 10 minuten gaar worden. Bak de laatste minuut de champignons mee. Voeg naar smaak oregano, gesneden koriander en curryketchup toe. Verdeel het mengsel over de tortilla's en rol ze op. Schik de tortilla's in een ovenvaste schaal, met de naad naar onderen. Meng de kaas met het paneermeel en strooi dit over de tortilla's. Laat ze onder de hete grill bruin kleuren.

## Voedingswaarde

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 610 kcal |
| Eiwit         | 55 gram  |
| Koolhydraten  | 50 gram  |
| Vet           | 20 gram  |
| Verzadigd vet | 9 gram   |
| Vezels        | 4 gram   |





# Gemarineerde kip met ananas

**Porties:** 2 personen

**Bereidingstijd:** 30+ minuten

## Ingrediënten:

- 1 teentje knoflook
- Citroensap
- 2 eetlepels sojasaus
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 200 gram kipfilet
- 4 bosuitjes
- 1 blikje ananasstukjes
- 1 eetlepel olie
- 2 theelepels maïzena

Pers het teentje knoflook boven een kom uit. Roer er 1 theelepel citroensap, de sojasaus, de tomatenpuree en wat peper door. Snijd de kipfilet in blokjes en schep ze door de marinade. Laat de kip een half uur afgedekt in de koelkast staan. Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in de lengte in vieren. Verhit de olie en bak hierin de uitgelekt blokjes kip in 5 minuten gaar. Bak de laatste minuut de bosuitjes mee. Roer de overgebleven marinade en de ananas met vocht in een pannetje en breng dit aan de kook. Bind de saus met de aangemengde maïzena.

## Voedingswaarde

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 280 kcal |
| Eiwit         | 25 gram  |
| Koolhydraten  | 25 gram  |
| Vet           | 7 gram   |
| Verzadigd vet | 1 gram   |
| Vezels        | 3 gram   |



# Kip met sinaasappel

**Porties:** 2 personen

**Bereidingstijd:** 30+ minuten

## Ingrediënten:

- 2 kippenbouten
- Kaneel
- 2 eetlepels olie
- 1 dl kippenbouillon
- 2 sinaasappels
- 1 dl sinaasappelsap
- ½ eetlepel citroen- of limoensap
- 1 theelepel honing
- 1 eetlepel maïzena

Verwijder het vel van de kippenbouten en bestrooi het vlees met peper, een beetje zout en kaneel. Bak de bouten in de hete olie aan alle kanten bruin. Voeg de bouillon toe en stoof de kip 30 minuten. Boen 1 sinaasappel goed schoon en snijd een stukje van de schil in fijne reepjes. Schil de sinaasappels dik en snijd de parten met een scherp mes uit de vliezen. Van het het sap op. Doe de reepjes sinaasappelschil, het sinaasappelsap, het citroensap en de honing bij de kip en stoof het geheel nog 15 minuten. Roer de maïzena met wat water tot een papje en bind hiermee het stoofvocht bij de kip.

## Voedingswaarde

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 485 kcal |
| Eiwit         | 45 gram  |
| Koolhydraten  | 20 gram  |
| Vet           | 25 gram  |
| Verzadigd vet | 7 gram   |
| Vezels        | 3 gram   |







## Maaltijdsalade gerookte kip

**Porties:** 2 personen

**Bereidingstijd:** 30+ minuten

### Ingrediënten:

- 400 gram sperziebonen
- 300 gram (kriel) aardappelen
- 1 eetlepel walnoten
- 10 sprieten bieslook
- 1 eetlepel azijn
- 2 theelepels mosterd
- 1 eetlepel notenolie
- Hand rucola
- 1 gerookte kipfilet

Maak de sperziebonen schoon en breek ze in stukken. Was de aardappelen en snijd grote exemplaren in stukken. Kook de aardappelen en de sperziebonen net gaar. Hak de walnoten grof. Was het bieslook en knip het klein. Klop een dressing van de azijn, 1 eetlepel water, de mosterd en de olie. Meng er het bieslook door. Meng de dressing door de nog warme aardappelen en sperziebonen en laat dit afkoelen. Was de rucola. Snijd de gerookte kipfilet in repjes. Meng alles door elkaar.

### Voedingswaarde

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 445 kcal |
| Eiwit         | 40 gram  |
| Koolhydraten  | 30 gram  |
| Vet           | 15 gram  |
| Verzadigd vet | 3 gram   |
| Vezels        | 8 gram   |

# Tajine met kip en kikkererwten

**Porties:** 2 personen

**Bereidingstijd:** 15-30 personen

## Ingrediënten:

- 2 uien
- 1 teentje knoflook
- 2 stengels bleekselderij
- 1 groene paprika
- 1 kleine courgette
- 2 worteltjes
- 2 tomaten
- 200 gram kipfilet
- 2 eetlepels olijfolie
- 1/3 bouillontablet
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 theelepel gemalen koriander (ketoembar)
- 1 theelepel gemalen komijn (djinten)
- 150 gram gare kikkererwten

Maak de groente schoon. Snijd de uien en knoflook in snippers, de bleekselderij in boogjes, de paprika in blokjes, de courgette en worteltjes in plakken en de tomaten in stukjes. Snijd de kipfilet in blokjes en bestrooi ze met peper en een beetje zout. Verwarm de olie in een braadpan of tajine en bak hierin de kip bruin. Fruit de ui en de knoflook kort mee. Voeg alle groente toe met ca. 1½ dl water. Verkruimel het bouillontablet er boven en voeg de specerijen toe. Stoof het gerecht afgedekt 15 minuten. Voeg de kikkererwten toe en warm het geheel nog enkele minuten door.

## Voedingswaarde

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 420 kcal |
| Eiwit         | 40 gram  |
| Koolhydraten  | 20 gram  |
| Vet           | 15 gram  |
| Verzadigd vet | 3 gram   |
| vezels        | 10 gram  |





## Drumsticks met pittige tomatensaus

**Porties:** 2 personen

**Bereidingstijd:** 30+ minuten

### Ingrediënten:

- 1 ui
- ½ rode peper
- 4 drumsticks
- 1 eetlepel olie
- 1 teentje knoflook
- 70 gram tomatenpuree
- 2 dl (kippen)bouillon
- 1 laurierblad

Maak de ui schoon en snijd hem klein. Snijd het stukje peper klein en verwijder de pitjes. Verwijder het vel van de drumstick. Bestrooi de drumsticks met peper en een beetje zout en bak ze in de hete olie aan alle kanten bruin. Pers het teentje knoflook er boven uit. Fruit de ui kort mee. Voeg de peper toe met de tomatenpuree, de bouillon en het laurierblad. Stoof de drumsticks in 40 minuten in de saus gaar. Verwijder het laurierblad.

### Voedingswaarde

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 280 kcal |
| Eiwit         | 30 gram  |
| Koolhydraten  | 8 gram   |
| Vet           | 15 gram  |
| Verzadigd vet | 3 gram   |
| Vezels        | 2 gram   |



# Sandwich met paprika en kip

**Porties:** 2 personen

**Bereidingstijd:** 0-15 minuten

## Ingrediënten:

- 3 gegrilde rode paprika's (pot)
- ½ teentje knoflook
- Mespunt tijm
- 200 gram diepvries doperwtjes
- Kruidenazijn
- 150 gram gerookte kipfilet
- 4 dikke sneden volkorenbrood
- Handje rucolasla

Pureer de helft van de paprika's met een staafmixer. Pers het halve teentje knoflook er boven uit. Maak de paprikapuree op smaak met tijm, peper en een beetje zout. Snijd de overige paprika's in reepjes. Laat de doperwtjes in een bodempje water gaar worden. Meng er de reepjes paprika door en maak dit op smaak met een beetje azijn. Snijd de kipfilet in repen. Besmeer 2 boterhammen dik met de paprikapuree en verdeel er de rucola over. Leg er de reepjes kip op en dek af met de andere boterhammen. Snijd de sandwiches door en doperwtjessalade bij.

## Voedingswaarde

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 420 kcal |
| Eiwit         | 40 gram  |
| Koolhydraten  | 20 gram  |
| Vet           | 15 gram  |
| Verzadigd vet | 3 gram   |
| Vezels        | 10 gram  |







## Farfalle met gerookte kip

**Porties:** 2 personen

**Bereidingstijd:** 15-30 minuten

### **Ingrediënten:**

- 150 gram volkoren farfalle
- 2 teentjes knoflook
- 2 sjalotjes
- 1 dunne prei
- 200 gram kerstomaatjes
- 200 gram gerookte kipfilet
- 1 eetlepel kappertjes

Kook de farfalle volgens de gebruiksaanwijzing gaar. Maak de knoflook en de sjalotten schoon en snijd het klein. Maak de prei schoon en snijd hem in dunne ringen. Was de kerstomaatjes en halveer ze. Snijd de kip in blokjes. Verwarm de olie en fruit hierin de knoflook en de sjalotten glazig. Bak de tomaatjes en de prei kort mee. Voeg de uitgelekte farfalle toe met de kip en laat dit heet worden. Maak de pasta op smaak met de kappertjes, een beetje vocht van de kappertjes of wat azijn, peper en weinig zout.

### **Voedingswaarde**

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 460 kcal |
| Eiwit         | 40 gram  |
| Koolhydraten  | 55 gram  |
| Vet           | 6 gram   |
| Verzadigd vet | 2 gram   |
| Vezels        | 10 gram  |

# 1 jaar voor €35



Plus Magazine brengt elke maand ruim 200 pagina's met betrouwbare en praktische informatie over geldzaken en rechten, gezondheid, mens en samenleving, cultuur, reizen en vrije tijd. Neem nu een abonnement voor slechts €35 en profiteer van **36% korting** of kies een van de andere aanbiedingen!

**Klik hier** en kies uit de aanbiedingen het abonnement dat bij u past of bel **0900-244 62 44** (€0,45 p/gesprek)

*Ik steun...*

<https://ruudskookboek.nl>

**Blind Elephant**  
Stg. **Experience**

*U ook???*

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