

Koken met kip

Receptengids



eerlijk over eten
Voedingscentrum



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 deze maand voor u een receptenboekje vol gezonde recepten met kip samengesteld. Probeer bijvoorbeeld eens de gemarineerde kip met ananas en bosuitjes, de Thaise kippen-kokossoep, of de overheerlijke drumsticks in pittige tomatensaus.

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

De redactie van www.PlusOnline.nl

© PlusOnline/Voedingscentrum



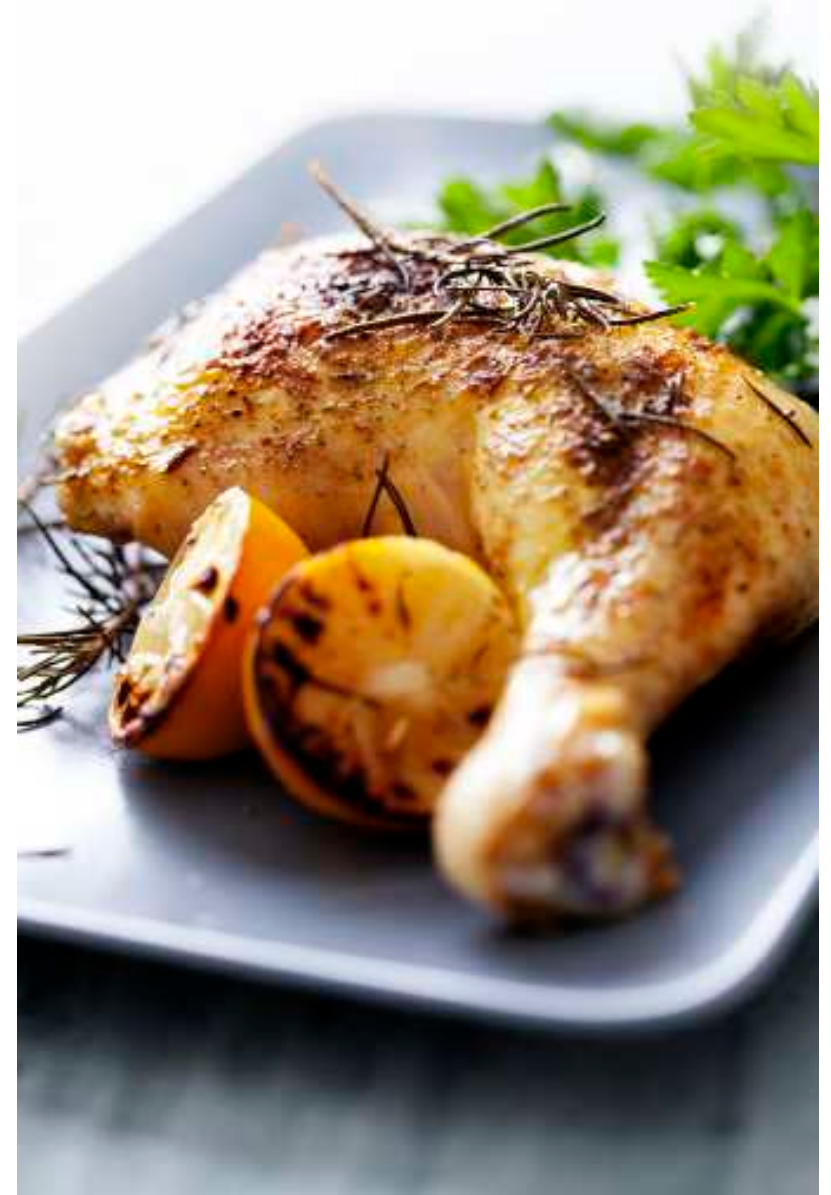
Inhoudsopgave

Voorgerecht

Gerookte kip met mangosalsa	4
Thaise kippen-kokossoep	5

Hoofdgerecht:

Couscous met dadels en kip	6
Enchilada met kip	7
Gemarineerde kip met ananas en bosuitjes	8
Kip met sinaasappel	9
Maaltijdsalade met gerookte kip	10
Tajine met kip en kikkererwten	11
Drumsticks in pittige tomatensaus	12
Sandwich met paprika en kip	13
Farfalle met gerookte kip	14



Gerookte kip met mangosalsa

30+
min.

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten

INGREDIËNTEN

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

BEREIDING

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

Per persoon:

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

MENUSUGGESTIE

Lekker met als
hoofdgerecht rolletjes
ham, aspergesalade
met waterkers en
aardappelpuree.



Thaise kippen-kokossoep

15-30
min.

Porties: *2 personen*

Bereidingstijd: *15-30 minuten*

INGREDIËNTEN

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

BEREIDING

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

Per persoon:

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

MENUSUGGESTIE

Lekker met als
hoofdgerecht
varkensvleescurry met
aubergine en nasi goreng.



Couscous met dadels en kip



Porties: *2 personen*

Bereidingstijd: *15-30 minuten*

INGREDIËNTEN

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

BEREIDING

Snijd de kipfilet in smalle reepjes. Maak een marinade van het citroensap, de geraspte citroenschil en het verkruimelde chilipepertje en schep dit door de kip. Laat de kip 10 minuten staan. Doe de couscous in een schaal en schenk er de kokende bouillon op. Meng alles goed en laat de couscous 10 minuten wellen. Maak de groente schoon. Snijd de prei in ringen en schaaf de wortel in dunne linten. Verwarm de olie in een braadpan 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

Per persoon:

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



Enchilada met kip

15-30
min.

Porties: *2 personen*

Bereidingstijd: *15-30 minuten*

INGREDIËNTEN

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

BEREIDING

Maak de bosuitjes en de champignons schoon. Snijd de bosuitjes in ringen en de champignons in vieren. Snijd de kip in smalle reepjes en bestrooi ze met peper en weinig zout. Warm de grill voor. Verwarm de olie en bak hierin de kip bruin. Pers het teentje knoflook er boven uit. Voeg de uienringetjes toe en laat de kip in 10 minuten gaar worden. Bak de laatste minuut de champignons mee. Maak het mengsel op smaak met oregano, kleingesneden koriander en curryketchup. 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

Per persoon:

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

MENUSUGGESTIE

Lekker met een
ramenassalade.
Hiervoor heb je nodig...

400 gram ramen
4 takjes peterselie
azijn



Gemarineerde kip met ananas



Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten

INGREDIËNTEN

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

BEREIDING

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 marineren. 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 en bruin. 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. Geef de saus bij de kip.

VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

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

MENUSUGGESTIE

Lekker met Chinese kool en zilvervliesrijst. Hiervoor heb je nodig...

400 gram chinese kool
6 opscheplepels
zilvervliesrijst



Kip met sinaasappel



Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten

INGREDIËNTEN

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

BEREIDING

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 stook 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 stook het geheel nog 15 minuten. Roer de maïzena met wat water tot een papje en bind hiermee het stoofvocht bij de kip.

VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

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

MENUSUGGESTIE

Lekker met een gemengde salade en zilvervliesrijst.

Hiervoor heb je nodig...

350 gram gemengde salade
120 gram zilvervliesrijst



Maaltijdsalade met gerookte kip



Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten

INGREDIËNTEN

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

BEREIDING

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 reepjes. Meng alles door elkaar.

VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

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 minuten

INGREDIËNTEN

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

BEREIDING

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. Verkruiemel 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

Per persoon:

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

MENUSUGGESTIE

Lekker met couscous.

Hiervoor heb je nodig...

120 gram couscous



Drumsticks in pittige tomatensaus



Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten

INGREDIËNTEN

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

BEREIDING

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

Per persoon:

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

MENUSUGGESTIE

Lekker met gesmoorde aubergine en volkorenmacaroni.

Hiervoor heb je nodig...

2 kleine aubergines
1 eetlepel olie
6 grote opscheplepels volkoren macaroni



Sandwich met paprika en kip



Porties: *2 personen*

Bereidingstijd: *0-15 minuten*

INGREDIËNTEN

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

BEREIDING

Pureer de helft van de paprika's met een staafmixer. Pers het halve teentje knoflook er boven uit. Maak de paprikapuree op smaak met wat tijm, peper en een beetje zout. Snijd de rest van de 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. Laat het doperwtenmengsel afkoelen. 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 schuin door en geef er de doperwtjessalade bij.

VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	480 kcal
Eiwit	40 gram
Koolhydraten	60 gram
Vet	5 gram
Verzadigd vet	1 gram
Vezels	15 gram



Farfalle met gerookte kip



Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 15-30 minuten

INGREDIËNTEN

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

BEREIDING

Kook de farfalle volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking net 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

Per persoon:

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





<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...



U ook???

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

Compressed by

