



Ruuds kookboek



100 Kiprecepten 1



Inhoud

Gebruikte afkortingen.	5
Aardappel gepoft met kipfilet en boontjes (airfryer).	7
Aardappelburgers met kipvulling.	8
Aardappeltomatenpuree met kip.	9
Ajam bali met atjar, gewokte ketjapspinazie en Chinese mie (pittig).	10
Ajam bulu – pittig gekruide kip uit de oven.	11
Ajam goreng – gebakken kippenvleugeltjes.	12
Ajam ketjap met koriander en doperwtjesrijst.	13
Ajam pedas – pittige kip.	14
Ajam pinda saté met rode ui.	15
Avocadokipcocktail.	16
Basisrecept kippenbouillon.	17
Cashewkip - Gai pad mamuang himaparn I.	18
Clubsandwich.	19
Coq au vin I.	20
Duivelkeskip.	21
Frisse zuurkoolsalade met ananas en kip.	22
Gepofte aardappel met kipfilet en boontjes (airfryer).	23
Geroerbakte mango met spruitjes, kip en pecannoten.	24
Gerolde kipfilet met asperges in hollandaisesaus.	25
Gerookte kip met kappertjesmayonaise.	26
Gerookte kipfilet met mosterd en mayonaise.	27
Gestoomde kiphapjes.	28
Gevulde groenteomelet met kip en pindasaus.	29
Gevulde oosterse kippensoep.	30
Gezonde frikandel (airfryer).	31
Hete kip BLT.	32
IJsbergslawrap met gerookte kip of gerookte zalm.	33
Italiaanse kipstoof met pompoen en tomatenblokjes.	34
Kip biryani met frisse komkommerraita.	35
Kip in de hoed.	36
Kip kebab I.	37
Kip met banaan.	38
Kip met barbecuesaus.	39
Kip met cajunkruiden.	40
Kip met oesterzwammen (braadzakrecept).	41
Kip met spek en champignons.	42
Kip tandoori.	43
Kip-kerrierijst met ananas.	44
Kipbuideltjes.	45
Kipcocktail II.	46
Kipcocktail III.	47
Kipcocktail met grapefruit.	48
Kipcocktail met tonijnsaus.	49
Kipfilet met champignons.	50
Kipfilet met Maredsoubier.	51
Kipfilet met mosterdsaus.	52
Kipfilet met tapenade en bosui.	53
Kipkluijjes met sinaasappel-worteltjes.	54
Kippenbouillon.	55
Kippenpoot met pittige tomatensalsa.	56

Kippenpoot met rauwkostsalade.	57
Kippensoep.	58
Kippenvleugeltjes in gembermarinade.	59
Kipsaté I.	60
Kipsaté II.	62
Kipsaté met taugésalade.	63
Kipschotel Dieuwertje.	64
Kipspinazielasagna.	65
Kiptajine met aardappelen en doperwten.	66
Kiptajine met aardappelen en olijven.	67
Kiptajine met honing en amandelen.	68
Kruidenkip met Franse garnituur.	69
Maaltijdsalade met pittige kip.	71
Mediterrane kipfilet met paddenstoelen en courgette.	72
Met kruiden gemarineerde kip (airfryer).	73
Mini-kiptaartjes.	74
Mousse van kippenlevertjes.	75
Ovenschotel met couscous en kip.	76
Pastasalade met kip.	77
Pasteitje met gerookte kip.	79
Perzik-pindakip.	80
Pindavleugeltjes.	81
Pistolets met kip.	83
Pittige drumsticks.	84
Pittige kip met rijst.	85
Pollo alla diavola.	86
Poulet de la Maringo – kip met tomatensaus.	87
Puffhapjes met kip.	88
Rijst met kip Hawaii.	89
Rijstsalade met kip, komkommer en crème fraîche.	90
Roergebakken kip met courgette en pesto.	91
Romige kippensoep.	92
Rumaki.	93
Salade met gerookte kipfilet en aardbeien I.	94
Salade met pittige kip.	95
Saté met sambalrijst en kroepoek.	96
Satékroketten II.	97
Sesamkip!!!.	98
Sinaasappelkippenleverpâté.	99
Snelle nasi met kip en gebakken banaan.	100
Snelle wokkip.	101
Spaghetti met kip, boerenkool en paprika.	102
Stamppot van rauwe spinazie.	103
Tajine van kip met abrikozen.	104
Tori no kara age – gefrituurde kip.	105
Tavuk güveç – Turkse stoofschotel met kip.	106
Vlinderpasta met roerbak kip en salami.	107
Wrap met ketjap-kip.	108
Zuurkoolschotel met kip.	109
Zuurkoolstamppot met romige kipfilet.	110

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 gepoft met kipfilet en boontjes (airfryer).



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Airfryerrecepten 2

Ingrediënten

500 g aardappelen
800 g boontjes
1 el honing
2 el ketjap
400 g kipfilet
1 tl knoflookpoeder
1 tl paprikapoeder
1 tl uienpoeder

Bereiding.

Marineer de kipfilet minimaal 1 uur in een marinade van ketjap manis, uienpoeder, knoflookpoeder, paprikapoeder en honing. Maak eerst de boontjes schoon en pak ze met een klontje boter in de aluminiumfolie. Doe het pakketje boontjes 8 min. in de Airfryer op 180°C. Maak de aardappelen schoon. Doe de aardappelen samen met de kipfilet 20 min. en in de voorverwarmde Airfryer 20 min. op 180°C. Leg de laatste 5 min. het pakketje bonen bij de kip en aardappelen.

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

Aardappelburgers met kipvulling.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Marokkaanse
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Tastyweb.nl

Ingrediënten

1 kg aardappelen,
geschild, gekookt,
fijngeprakt
- bloem
1/2 tl cayennepeper
2 eieren
- kaneel
250 g kipfilet, gekookt,
in kleine stukjes
2 tn knoflook, geperst
1 tl kurkuma
- olie
- peper
1/2 bs peterselie
fijnggehakt
1 ui, geraspt
- zout

Bereiding.

Meng de ui, knoflook, eieren, zout, peper, 1 snufje kaneel en peterselie door de fijngeprakte aardappelen.
Strooi wat bloem over een plat werkvlak.
Spreid het aardappelmengsel daar over uit.
Vorm een soort 'balk' van 30 cm lang, 7 cm breed en 5 cm hoog.
Voeg wat bloem toe als het mengsel te slap blijkt.
Maak een geul over de hele lengte van de balk.
Meng een snufje kaneel, wat zout en de cayennepeper door de kip.
Verdeel de kip over de geul.
Maak de geul dicht door het aardappelmengsel er overheen te vouwen.
Snijd de balk in ca. 12 schijven.
Haal de schijven door de bloem.
Verhit een flinke laag olie in een grote koekenpan.
Bak de burgers 3 min. aan beide kanten.

Bereidingstijd: 35 min.

Calcium: - mg
Energie kJ: 2480
Energie kcal: 590
Eiwit: 45 g
Koolhydraten: 71 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Aardappeltomatenpuree met kip.



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

Ingrediënten

1½ kg aardappelen,
kruimige
4 el bieslook, verse
3 el boter, vloeibare
1 citroen
4 kipfilets
- peper
2 peren
1 bl tomatenblokjes
(Heinz)
- zout

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Snij de aardappelen in stukken.
Schil de peren.
Snij de peren in partjes.
Pers de citroen uit.
Knip de bieslook fijn.
Kook de aardappelen in water met zout gaar.
Verhit de boter.
Braad de kip aan beide kanten bruin en in ca.20
minuten gaar.
Schip het citroensap over de peerpatjes.
Dep de peerpartjes droog.
Bak de peerpartjes de laatste 10 minuten met
de kip mee (pas op voor spatten).
Laat de tomatenblokjes uitlekken (vang de sap
op).
Giet de aardappelen af.
Stamp de aardappelen fijn.
Schip de tomatenblokjes, het bieslook en
zoveel tomatenvocht erdoor dat een smeïge
puree ontstaat.
Breng de puree op smaak met peper en zout.
Serveer de puree met de kip, de peer en de
saus.

Tip:

Serveren met gekookte worteltjes.

Wijntip:

Andes Peaks, Chardonnay, witte droge wijn,
Chili.

Bereidingstijd: 35 min.

Calcium: - mg
Energie kJ: 2480
Energie kcal: 590
Eiwit: 45 g
Koolhydraten: 71 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Ajam bali met atjar, gewokte ketjaspinazie en Chinese mie (pittig).



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

Ingrediënten

4 el Atjar Tjampoer
(Conimex)
1 bk Boemboe Ajam Bali
(Conimex)
- ketjap manis
350 g kipfilet
250 g mie, eier-, Chinese
(Conimex)
- olie, wok- (Conimex)
600 g spinazie, panklaar
2 el uitjes, zilver-,
zoetzure

Bereiding.

Snijd de kipfilet in grote stukken.
Verhit een hapjespan.
Voeg een scheutje wokolie toe.
Roerbak de kip 6 min.
Voeg de Atjar Tjampoer en zilveruitjes toe aan de kip.
Voeg de Boemboe Ajam Bali en 200 ml heet water toe.
Roer de inhoud van de pan goed door.
Laat het geheel 10 min. sudderen.

Kook ondertussen de Chinese eiermie volgens de aanwijzing op de verpakking.
Giet de mie af.
Laat de mie in een vergiet uitlekken.

Verhit een wok.
Voeg een scheutje wok-olie toe.
Roerbak de spinazie: eerst 1/3 in de wok omscheppen tot het is geslonken, dan nog 1/3 omscheppen en snel laten slinken en dan de rest toevoegen en nog 2 min. wokken.
Voeg 3 el ketjap manis en peper naar smaak toe aan de spinazie.
Wok de spinazie nog 1 min.

Verdeel de mie en de spinazie over 4 borden.
Schep de kipstukken ernaast.

Serveertip:

Geef er lekker krokante gebakken uitjes bij.

Tip:

Voeg eventueel aan de spinazie ook een paar el seroendeng en een tl sambal brandal toe.

Bereidingstijd: 25 min.

Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 578
Eiwit: 33 g
Koolhydraten: 62 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 22 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Ajam bulu – pittig gekruide kip uit de oven.



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

Ingrediënten

1 bs basilicum, citroen-
1 st djahé
1 bld djeruk purut
(limoenblaadje)
1 kip, hele
1 limoen, sap van
1 lombok, groene
- olie
3 rawits (kleine hete
pepertjes)
1 stgl sereh
2 uitjes, lente-
- zout

Bereiding.

Snijd de kip in 10 stukken.
Snijd de lombok, rawits en lente-uitjes fijn.
Schil de djahé en hak hem heel fijn.
Verwijder de harde bovenkant van de sereh en kneus de sereh stengel met de stamper van de vijzel.
Snijd de citroenbasilicum fijn.
Doe alles in een kom.
Voeg een beetje olie toe met de rawits, de lombok, de sereh, de citroenbasilicum, de lente-uitjes, de djahé, het djeruk perut blaadje, het limoensap, zout naar smaak en de kip.
Meng alles goed door elkaar en doe de gehele inhoud van de kom in een ovenschaal.
Wikkel aluminiumfolie over de schaal, zodat alles goed bedekt is.
Bak het in ca. 1-1½ uur gaar in een voorverwarmde oven op 200°C.

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

Ajam goreng – gebakken kippenvleugeltjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Klaas Kasma

Ingrediënten

100 g bloem
100 g boter, gesmolten
20 kippenvleugeltjes
1 tl knoflookpoeder
2 el paprikapoeder
1 tl peper, cayenne-
1 tl peper, zwarte
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
Zout: - g

Bereiding.

Doe alle ingrediënten, behalve de boter en de vleugeltjes in een grote plastic zak.
Schud deze een paar keer heen en weer, zodat de ingrediënten mixen.
Voeg de kippenvleugeltjes toe en schud de zak nog een paar keer zodat de vleugeltjes bedekt worden met het mengsel.
Verwarm de oven voor op 220°C.
Bekleed een ovenschaal met bakpapier.
Giet de gesmolten boter erop.
Wentel de vleugeltjes door de boter.
Bak ze een half uurtje in de oven.
Draai de vleugeltjes om en bak ze nog 15 min. tot ze goudbruin zijn.

Ajam ketjap met koriander en doperwtjesrijst.



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

Ingrediënten

1 zk Conimex
Roerbaksaus
Indonesische Ajam
Ketjap
- Conimex Wok Olie
500 g doperwtjes
(diepvries)
400 g kipfilet
3 el koriander,
fijngehakte
400 g rijst, witte
2 uien

Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.
Kook de laatste 5 min. de doperwtjes mee.
Snijd de kip in blokjes.
Pel en snijd de uien in halve ringen.
Verhit een wok.
Voeg een scheutje olie toe aan de wok.
Wok de kip ca. 5 min. in de hete olie.
Voeg de uien toe aan de kip.
Wok de uien 5 min. mee.
Voeg de roerbaksaus toe aan de uien.
Laat het mengsel goed warm worden.
Meng de helft van de koriander door de doperwtjesrijst.
Verdeel de ajam ketjap over 4 borden.
Bestrooi de borden met de rest van de koriander.
Schep de doperwtjesrijst naast de ajam ketjap.

Tips:

Serveer frisse Conimex Atjar Tjampoer bij de ajam ketjap.
Vervang de koriander eens door peterselie of selderij.

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

Ajam pedas – pittige kip.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: *
~~Snel / Slank~~
Bron: PM3.nl

Ingrediënten

1 st asam, groot
- citroensap
1 el ketjap
1 kip (800 g)
2 tn knoflook, gesneden
1 el olie, olijf-
2 el sambal trassi
3 uien, gesnipperd
- walnoten
- 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.

Wrijf de asam in 2 el water los.
Snijd de kip in 4 stukken.
Marineer de kip in het asam-papje.
Droog de kip af.
Bestrijk de kip met olijfolie.
Rooster de kipstukken in de oven of op houtskool halfgaar.
Stamp de uien, knoflook en sambal tot een brij.
Blendeer het ui-mengsel.
Voeg de ketjap, olie en citroensap toe tot het ui-mengsel..
Bestrijk de kip met het ui-mengsel.
Rooster de kip opnieuw.
Herhaal, tijdens het roosteren, het bestrijken van de kip enkele keren (tot de kip bruin en gaar is).

Ajam pinda saté met rode ui.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: Oosterse
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Smaak
Bron: Conimex.nl

Ingrediënten

1 bk Conimex Boemboe voor Ayam Pinda Saté
1 zk eiermie, Chinese (Conimex - 250 g)
3 el ketjap manis
400 g kipreepjes
500 g kool, Chinese, gesneden
- olie, wok-
4 uien, rode

Bereidingstijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2591
Energie kcal: 617
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de mie volgens de aanwijzing op de verpakking.
Giet de mie af.
Laat de mie goed uitlekken.
Mengde ketjap met de mie.
Pel de uien.
Snijd de uien in zeer dunne ringen.
Verhit een wok.
Voeg een scheutje olie toe aan de wok.
Roerbak de uienringen in de olie tot ze bruin beginnen te worden.
Laat de ui-ringen op keukenpapier uitlekken.
Maak de wok schoon met keukenpapier.
Verhit nog een scheutje olie.
Wok de kipreepjes 3 min. in de olie.
Voeg de boemboe en 2 dl water toe aan de kipreepjes.
Meng de boemboe goed door de kipreepjes.
Laat de kipreepjes nog 5 min. pruttelen.
Kook de kool ondertussen 3 min. in ruim kokend water met wat zout.
Giet de kool af.
Scheep de mie op 4 borden of in kommen.
Scheep de kool op de mie.
Scheep vervolgens de ayam pinda saté en rode uien op de kool.

Avocadokipcocktail.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Ruud's kookschrift

Ingrediënten

2 el amandelen,
geschaafde
2 avocado's
1 el kerriepoeder
200 g kipfilet met
kruiden, in dikke
plakken (vleeswaren)
4 el mayonaise
- peper
1 bk room, zure (125
ml)
8 bl sla, eikenblad-
- zout

Bereiding.

Rooster de amandelen in een droge koekenpan goudbruin.
Was de eikenbladsla.
Halveer de avocado's.
Verwijder de pitten uit de avocado's.
Snijd het vruchtvlees van de avocado's in dobbelsteentjes.
Snijd de kipfilet met kruiden (vleeswaren) in dobbelsteentjes.
Klop een sausje van de zure room, mayonaise, kerriepoeder, peper en zout (naar smaak).
Verdeel de sla, avocado, kipfilet en het sausje over 4 mooie glazen.
Garneer de glazen met de geroosterde amandelen.

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

Basisrecept kippenbouillon.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 8
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

150 g champignons
2 preien
½ kip, soep- (1½ kg)
1 tn knoflook
2 kruidnagels
2 laurierblaadjes
10 peperkorrels
1 tk peterselie
1 stgl selderij
1 tk tijm
1 ui
2½ l water, koud
200 g wortelen
- zout

Bereiding.

Neem een ruime pan.
Vul de pan met koud water.
Leg de soepkip in de pan.
Brenge de soepkip aan de kook.
Giet het water vervolgens weg.
Laat de soepkip onder koud, stromend water afkoelen.
Zet opnieuw een pan met 2½ l water op het vuur.
Leg de soepkip in de pan.
Brenge de soepkip aan de kook.
Voeg een beetje zout aan de soepkip toe.
Scheep het schuim van de soepkip weg met een spaan.
Snijd de groenten in grove stukken.
Maak een tuiltje van laurier, tijm en peterselie.
Doe de groenten en aromaten bij de kip.
Laat de kip ca.2 uur op een zacht vuur pruttelen.
Haal de soepkip uit de bouillon.
Druk de overige ingrediënten door een fijne zeef.

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

Cashewkip - Gai pad mamuang himaparn I.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

125 g cashewnoten,
ongezouten
1 eiwit
½ cm gemberwortel,
fijngehakte
350 g kipfilet
2 tn knoflook, in dunne
plakjes
2 tl maïzena
3 el olie
4 el sherry, droge
1 el sojasaus, lichte
4 uitjes, lente-
, gehakte

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 kip in blokjes van 1 cm.
Meng het eiwit met de helft van de sherry en de maïzena.
Voeg de kipblokjes toe aan het sherry-mengsel.
Scheep de kipblokjes om en om tot zij gelijkmatig zijn bedekt.
Verhit de olie in een wok.
Voeg de lente-uitjes, knoflook en gember bij de olie.
Bak dit ui-mengsel al roerend 30 sec.
Voeg de kip toe aan het ui-mengsel.
Smoor de kip 2 min. mee.
Giet de rest van de sherry en de sojasaus bij de kip.
Roer het gerecht goed door elkaar.
Voeg de cashewnoten toe.
Laat de noten 30 sec. meekoken.
Dien het gerecht onmiddellijk op.

Clubsandwich.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Carola's recept
idee

Ingrediënten

12 sn brood, casino-
4 pl kaas, bieslook- (of
kruiden-)
150 g kaasspread
12 pl kipfilet, gerookte
4 bl lollo rosso
- peper
½ rettich
- tabasco
2 tomaten, vlees-
- zout

Bereiding.

Roer de kaasspread los met wat Tabasco, zout en peper.
Besmeer 4 boterhammen met de spread.
Beleg de boterhammen met de kipfilet.
Leg wat lollo rosso op de kipfilet.
Leg 3 schijfjes rettich op de lollo rosso.
Leg daarop weer 4 boterhammen besmeerd met de kaasspread.
Leg op de kaasspread een plak kaas.
Leg op de kaas een schijf tomaat.
Leg op de tomaat weer wat lollo rosso.
Sluit af met de laatste boterham.
Snijd de sandwiches diagonaal door.
Steek door de helften een (saté)prikker.

Bereidingstijd: 15 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

Coq au vin I.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ben de Graaf

Ingrediënten

3 el bloem
- boter
150 g champignons,
kastanje-
- peper
- zout
4 kippenbouten (of 4
dijen en 4 drumsticks)
3 tn knoflook
6 tk peterselie
2 el peterselie, gehakte
1 dl port
4 sjalotjes
125 g spekblokjes
4 tk tijm
3 el uitjes, zilver-
1 fl wijn, rode

Bereiding.

Bak het spek uit in een droge koekenpan op een hoog vuur.
Voeg de zilveruitjes toe en laat deze even meebakken.
Haal het spek en de zilveruitjes uit de koekenpan en doe ze in een grote stoofpan.
Bak de kipdelen aan in het overgebleven vet tot ze aan beide zijden bruin zijn.
Bestrooi de bouten met peper en zout.
Voeg ze bij de spek en de zilveruitjes.
Maak de champignons schoon.
Snijd de sjalotten in vieren.
Plet de knoflookteentjes.
Voeg de takjes tijm en peterselie toe.
Bak alles in dezelfde koekenpan aan en bestrooi met peper en zout.
Voeg alles bij de kip.
Giet de wijn en de port er bij.
Breng dit kort aan de kook.
Laat dan alles, met de deksel op de pan, op een laag vuur ongeveer 60 min. stoven.
Meng de boter en de bloem.
Haal de kip uit het vocht.
Voeg al roerend het bloemmengsel toe.
Laat de saus aan de kook komen, zodat hij gaat binden.
Hak de peterselie.
Leg de kip terug in de saus en bestrooi die met peterselie.

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

Duuvelkeskip.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: BonApetit.nu

Ingrediënten

6 el azijn
1 bk boemboe (voor nasi)
1 bouillonblokje
1 bk champignons
6 el ketjap
500 g kipfilet
- (kokos)melk, scheutje, (om saus dunner te maken)
2 el olie
6 el pindakaas
1 tl sambal
6 el tomatenketchup
3 uien

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 kipfilet in blokjes, snipper de uien en snijd champignons in plakjes.
Bak de kipfilet aan in olie, voeg de uien toe en een pakje boemboe (voor nasi).
Voeg vervolgens ketjap, azijn, tomatenketchup, sambal en pindakaas, de gesneden champignons en een bouillonblokje toe.
Roer de saus goed door, als je de saus dunner wil maken, voeg dan melk of kokosmelk toe.
Laat de saus 10-20 min. pruttelen.
Kook intussen eventueel de rijst volgens de verpakking.

Tip:

Serveer met komkommer, gebakken uitjes, perziken en kroepoek.

Frisse zuurkoolsalade met ananas en kip.



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

Ingrediënten

250 g ananasstukjes, verse
1 brood, stok-, meergranen, afbak
390 g kipfilet
4 el kwark, magere
1½ el olie, olijf-
1 snf peper
2 uien, rode
500 g zuurkool, verse

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.

Bak het stokbrood volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Snijd de kipfilet in reepjes.

Bestrijk de kip met de olijfolie en bestrooi met peper naar smaak.

Snijd de ananasstukjes iets kleiner.

Meng voor de dressing de kwark met peper naar smaak.

Verhit een grillpan.

Gril de kipfilet in 5 min. goudbruin en gaar.

Keer de repen kip af en toe.

Meng de zuurkool met de ananas, ui en dressing.

Verdeel de zuurkoolsalade over 4 borden.

Leg er de gegrilde kip op en serveer met het stokbrood.

Gepofte aardappel met kipfilet en boontjes (airfryer).



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Gerard Dingemans

Ingrediënten

500 g aardappelen
800 gr boontjes
1 el honing
2 el ketjap
1 tl knoflookpoeder
1 tl paprikapoeder
400 g kipfilet
1 tl uienpoeder

Bereiding.

Maak een marinade van ketjap manis, uienpoeder, knoflookpoeder, paprikapoeder en honing.

Marineer de kipfilet minimaal 1 uur in de marinade.

Maak de boontjes schoon.

Pak de boontjes in met een klontje boter in de aluminiumfolie.

Doe het pakketje in de airfryer en gaar de boontjes in 8 min. op 180°C.

Maak de aardappel schoon.

Doe de aardappel en de kipfilet in een voorverwarmde airfryer en gaar gedurende 20 min. op 180°C.

Voeg de laatste 5 min. het pakketje met boontjes toe aan de aardappel en de kipfilet.

Bereidingstijd: 65 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

Geroerbakte mango met spruitjes, kip en pecannoten.



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

Ingrediënten

4 el chilisaus, sweet
250 g kipfilet, gerookte,
in stukjes
1 mango, rijpe, geschild,
ontpit en in stukjes
- olie, wok-
50 g pecannoten,
ongezouten, grof gehakt
275 g rijst, meergranen-
600 g spruitjes
2 uien, rode, in reepjes

Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Kook de spruitjes in ruim kokend water met wat zout 8 min.
Giet de spruitjes af.
Verhit een wok.
Doe de wok-olie in de wok.
Roerbak de ui met de spruitjes 3 min.
Voeg de kip en mango toe aan de spruitjes.
Roerbak de kip en mango 1 min. mee.
Voeg de sweet chilisaus toe.
Verdeel het wok-gerecht over vier borden.
Bestrooi de borden met de gehakte noten.
Serveer de rijst bij het gerecht.

Bereidingstijd: 15-20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 611
Eiwit: 24 g
Koolhydraten: 77 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 23 g
Verzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Gerolde kipfilet met asperges in hollandaisesaus.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Corrie Schoumans

Ingrediënten

2 sch aspergetips,
groene
2 el azijn, wijn-, witte
125 g boter, room-
2 eidooiers
4 pl ham, gerookte
2 kipfilets (à 150 g)
- peper
½ bk peterselie,
fijnggehakte
- zout

Vorbereidingstijd: 10 min.
Bereidingstijd: 45 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.

Halveer de kipfilets en rol ze, tussen 2 laagjes huishoudfolie, met een deegroller tot dunne schnitzels.
Splits de eieren.
Hak de peterselie fijn.
Kook de aspergetips 3 min.
Bestrooi de kip met zout en peper.
Verdeel de asperges over de kip.
Rol ze op en wikkel er een plakje ham omheen (zet vast met een cocktailprikker).
Verhit de boter en bak de kiprolletjes om en om.
Klop de eidooiers in een maatbeker met een staafmixer.
Breng de azijn aan de kook in een steelpan.
Voeg de azijn bij de eidooiers.
Verhit in dezelfde steelpan 100 g boter tot deze gaat borrelen.
Voeg de boter toe aan de eidooiers, roer de helft van de peterselie erdoor.
Breng op smaak met zout en peper.
Serveer de saus apart.
Strooi er nog wat verse peterselie over.

Gerookte kip met kappertjesmayonaise.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

½ el chilisaus
- citroensap
1½ el kappertjes
125 g kipfilet, gerookte
3 el mayonaise
- paprikapoeder
- sla, veld-, enkele
blaadjes
1 el yoghurt
- zout

Bereiding.

Kappertjesmayonaise:

Snijd 1 el kappertjes fijn.
Roer de mayonaise, yoghurt, chilisaus en fijngesneden kappertjes door elkaar.
Breng het sausje op smaak met citroensap en zout.

Gerookte kip:

Snijd de kip in reepjes.
Verdeel de veldsla en kip over 2 bordjes.
Schenk de kappertjesmayonaise over de kip.
Garneer het gerecht met hele kappertjes en een snufje paprikapoeder.

Tip:

Geef er een mini-broodje bij.

Voorbereidingstijd: 10 min.

Bereidingstijd: 45 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

Gerookte kipfilet met mosterd en mayonaise.



Menugang:
Ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Zomerslank.nl

Ingrediënten

**100 g kipfilet, gerookte,
in reepjes**
2 el mayonaise
1-2 el mosterd, grove

Bereiding.

**Meng de mosterd met de mayonaise.
Meng dit daarna met de kipfiletreepjes.**

Vorbereidingstijd: - min.
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

Gestoomde kiphapjes.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
~~Snel / Slank~~
Bron: Toprecepten.com

Ingrediënten

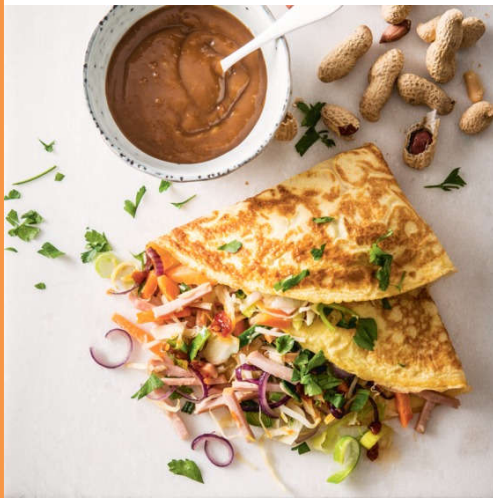
1 mp cayennepeper
100 g gehakt, kip-
2 loempiavellen
½ tl olie, sesam-
½ el selderij, blad-,
fijngehakte
1 tl sesamzaad
1 tl sherry
3 el sojasaus
1 uitje, bos-

Bereiding.

Hak het bosuitje fijn.
Meng het uitje met het gehakt, sesamzaad, 1 el sojasaus, bladselderij en cayennepeper.
Vorm 12 balletjes van het gehakt.
Knip elk loempiavelletje in 6 stukken.
Leg in het midden van elk stukje een gehaktballetje.
Maak de randen van de loempiavelletjes met een beetje water nat.
Vouw de loempiavelletjes dicht.
Druk de randen van de loempiavelletjes stevig op elkaar.
Meng de rest van de sojasaus met de sesamoliel en sherry.
Breng in een ruime pan of stoompan een laagje water aan de kook.
Leg de gevulde velletjes in een stoommandje of in een zeef en stoom ze in ± 4 min. gaar.
Serveer de sojasaus er apart bij.

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

Gevulde groenteomelet met kip en pindasaus.



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

Ingrediënten

2 tk bladselderij
100 g doppinda's
8 eieren
500 g groenten, bami-
en nasi-
50 ml ketjap manis
150 g kippenreepjes,
gekookte
400 ml melk
6 el olie.zonnebloem-
3 el pindakaas
1½ tl sambal oelek
125 g taugé
2 uien, rode

Bereiding.

Klop de eieren los met 100 ml melk.
Verhit in een koekenpan 1 el olie.
Schenk ¼ van het eimengsel in de pan en bak de omelet in 1-2 min. per kant goudbruin en gaar.
Laat de omelet op een bord glijden en bak op dezelfde manier nog 3 omeletten.
Houd de omeletten onder een deksel warm.
Verwarm intussen de pindakaas met de resterende 300 ml melk en de ketjap.
Roer tot een gladde pindasaus.
Verhit in een wok de laatste 2 el olie.
Fruit de ui 1 min., voeg de groenten toe en bak in 4 min. beetgaar.
Schep de kipreepjes en taugé erdoor en bak nog 1 min.
Breng op smaak met sambal en naar wens een extra scheutje ketjap.
Leg de omeletten op 4 borden.
Verdeel de groenten over de omeletten en klap ze dubbel of rol ze op.
Bestrooi met de bladselderij en serveer met de pindasaus en een schaalje doppinda's.

Bereidingstijd: 20 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 638
Eiwit: 34 g
Koolhydraten: 27 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 42 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gevulde oosterse kippensoep.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Zomerslank.nl

Ingrediënten

1 ei, gebakken, in smalle reepjes
1 tl gemberpoeder
½ kippenbouillontablet
50 gram kipfilet, in blokjes
- peper
100 g roerbakgroente, oosterse
250 ml water
- zout

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

Bereiding.

Laat het water aan de kook komen en voeg het bouillontablet en de gemberpoeder toe. Roer goed door met een garde. Voeg de blokjes kipfilet toe en laat 3 min. koken. Voeg de groenten toe en kook dit nog 2 min. mee. Breng op smaak met peper en evt. een beetje zout.

Gezonde frikandel (airfryer).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Stuks: 12
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Philips Chef

Ingrediënten

500 g aardappelen, zoete
1 tl cayennepeper
500 g gehakt, kippen-, gekruid
1 tl komijnpoeder
1 mp koriander, gemalen
1 mp kruidnagelpoeder
70 g meel, boekweit
1 el mosterd
1 mp nootmuskaat
- oliespray
1 tl paprikapoeder

Bereiding.

Snijd de zoete aardappels in stukken en kook deze in ongeveer 20 min. gaar in een pan met water.

Pureer de gekookte aardappels met een pureeknijper en laat de aardappelpuree een beetje afkoelen in een grote kom.

Maak van 2 kruidnagels kruidnagelpoeder; dit kan je het beste met een vijzel doen, of met een kleine chopper van je staafmixer.

Meng het gehakt, de nootmuskaat, paprikapoeder, boekweitmeel, komijnpoeder, gemalen koriander, kruidnagelpoeder, mosterd en cayennepeper door de aardappelpuree en meng dit goed met een spatel.

Doe de gehakt-aardappelpuree in een spuitzak en knip hier een punt vanaf ter dikte van een frikandel.

Spuit lange banen op een stuk vetvrij papier en leg deze banen 3 uur in de diepvries.

Haal de puree uit de diepvries en snijd er frikandellen van.

Spray ze in met een oliespuit en bak ze 10 min. in je Airfryer op 200°C.

Schud tussendoor één keer.

Serveer eventueel met tomatenketchup, light mayonaise en gehakte uitjes.

Bereidingstijd: 40 min.

Wachttijd: 3 uur.

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

Hete kip BLT.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken:
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: No-nonsense
barbecueën

Ingrediënten

4 plk bacon, doorregen
4 broodjes, witte zachte
2 kipfilets, grote, door
midden gesneden
2 tn knoflook, gehakt
- mayonaise
3 el olie, olijf-
2 pepers, chili-, gehakt,
zonder zaadjes
1 hv peterselieblaadjes,
platte, gehakt
2 hv rucola
2 tomaten, in dunne
plakjes

hv = handvol

Bereiding.

Doe chilipepers, knoflook en peterselie in mixer.
Doe de olie bij de chilipepers.
Klop alles fijn.
Doe de kip in nauwsluitende passende schaal.
Schenk de marinade over de kip.
Dek de schaal af.
Zet de schaal 3 tot 6 uur in koelkast.
Haal 20 min. voor bereiding de schaal uit de koelkast.
Neem de kipfilets uit de schaal.
Wikkel elke kipfilet in een plak bacon.
Verhit bakplaat van barbecue.
Vet de bakplaat in met olijfolie.
Bak de kipfilets 10 min. (let op dat de bacon niet verbrandt).
Keer de filets om.
Bak de filets nog 10 min.
Laat de kipfilets 5 min. op een bord rusten.
Serveer de kipfilets in een opengesneden broodje, besmeerd met mayonaise en belegd met rucola en tomaat.

Bereidingstijd: 40 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: 3-6 uur
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

IJsbergslawrap met gerookte kip of gerookte zalm.



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

Ingrediënten

½ avocado, in reepjes*
3 pl kipfilet, gerookte**
- rucola, handvol
2 bl sla, ijsberg-, grote
1 tomaat, in blokjes
1 tl vinaigrette, dressing
(naar keuze)

* besprenkelt met 1 tl
citroensap
**of 50 g zalm, gerookte

Bereiding.

Was de blaadjes ijsbergsla en dep ze voorzichtig droog.
Leg ze plat neer en beleg ze met de kipfilet of zalm, tomatenblokjes, avocadoreepjes en rucola.
Laat de onderkant van het slablad vrij.
Sprenkel de vinaigrette of dressing er over heen.
Vouw de onderkant van het slablad omhoog en rol daarna het blad overdwars op.

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

Italiaanse kipstoof met pompoen en tomatenblokjes.



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

Ingrediënten

1 kg gnocchi di patate
4 kippenbouten
4 el olie, olijf-
1 snf peper
400 g pompenblokjes
2 tk rozemarijn
1 sinaasappel
800 g tomatenblokjes
2 uien
150 ml water
1 snf zout

Vorbereidingstijd: 20 min.
Wachttijd: 60 min.
KJ: -
Kcal: 957
Eiwit: 45 g
Koolhydraten: 98 g
Vet: 41 g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g

Bereiding.

Verhit in een ruime braadpan de olijfolie. Bestrooi de kippenbouten met zout en peper. Bak ze aan beide kanten in 4 min. bruin aan. Voeg de uien toe en bak 2 min. zachtjes mee. Voeg de tomatenblokjes en rozemarijn toe. Trek met een dunschiller 3 repen van de sinaasappelschil en voeg die ook toe. Leg een deksel op de pan en stook de kippenbouten in 1 uur gaar. Voeg na 30 min. de pompoenblokjes en het water toe. Kook de gnocchi volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verdeel de kippenbouten met de groenten over 4 borden. Schep er de gnocchi bij.

Kip biryani met frisse komkommerraita.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: Indiase
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Vrouw

Ingrediënten

500 g bouillon, kippen-
1 tl djinten
2 gember, geraspt
(dobbelstenen)
1 el kerriepoeder
4 kippenpoten
1 tn knoflook
1 komkommer, in
blokjes
1 tl kurkuma
4 el munt, gehakte
2 el olie, arachide-
1 peper, rode, in stukjes
200 g rijst, basmati-
2 tomaten, in blokjes
1 ui
2 uitjes, bos-, fijngehakt
2 dl yoghurt
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C.
Wrijf de kip in met kerrie, 1 tl djinten en kurkuma.
Bak de kip aan.
Haal de kip uit de pan.
Fruit de knoflook, ui en de helft van de gember.
Bak de rijst mee met het ui-mengsel.
Voeg de kip bij de rijst.
Giet de bouillon over de rijst en de kip.
Zet de pan met deksel erop 40 min. in de oven.
Doe de komkommer met zout in een vergiet.
Laat de komkommer 30 min. uitlekken.
Meng de yoghurt met de rest van de djinten, de rest van de gember, 2 el munt en rode peper naar smaak.
Dep de komkommer droog.
Doe de komkommer met de tomaat en de bosui door het yoghurtmengsel.
Strooi de rest van de munt over de kip.
Verdeel de rijst over 4 borden.
Leg op ieder bord een kippenpoot.
Serveer er de komkommerdip in een schaalje los bij.

Bereidingstijd: 50 min.
Oventijd: 40 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 565
Eiwit: 42 g
Koolhydraten: 45 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 24 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 8 g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: - g

Kip in de hoed.



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

Ingrediënten

- boter
1 bouillonblokje, kippen-
, verbrokkeld
1 pl bladerdeeg
1 bk crème fraîche
10 gemberbolletjes, in
stukjes
1 zk kaas, belegen,
geraspt
1½ zk kerriesaus
1 gpt kersen, uitgelekt
400 g kipfilet, in stukjes
2 el melk of een eidooier
2 el paneermeel

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Laat het bladerdeeg ontdooien.
Laat de kipfilet met wat boter in een pan bruin
bakken.
Voeg de gember bij de kip.
Voeg het bouillonblokje bij de kip.
Laat de kip nog even pruttelen op een laag
vuurtje.
Voeg de sauspoeder bij de kip.
Roer het mengsel goed door.
Voeg de kersen toe aan de kip.
Voeg de crème fraîche toe aan de kip.
Roer het mengsel goed door.
Haal de pan van het vuur.
Vet een springvorm of ovenschaal goed in met
boter.
Bekleed de springvorm met de bladerdeeg.
Verdeel de paneermeel over de bodem.
Verdeel het kip-kersenmengsel over de
paneermeel.
Strooi de kaas over het kip-kersenmengsel.
Dek de taart af met overgebleven bladerdeeg
(eventueel in smalle reepjes).
Bestrijk het bladerdeeg met melk of eidooier.
Bak het gerecht ca. 30 min. in het midden van
de oven.

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

Kip kebab I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Tastyweb.nl

Ingrediënten

1 tl citroensap
1 kipfilet
1 tn knoflook
1 el koriander
1 el margarine,
gesmolten
- peper
1 el sojasaus
1 tl suiker, bruine
1/2 ui
- zout

Bereiding.

Snij de kipfilet in blokjes.
Maak een marinade van de overige ingrediënten.
Leg het vlees in de marinade.
Laat het vlees ca.7 uur in de koelkast staan.
Steek het vlees aan stokjes.
Grilleer de kip in ca. 10 min.

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

Kip met banaan.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Ch. Brehant

Ingrediënten

6 bananen
150 g boter of margarine
2 kippen (van ongeveer 1 kg)
- koriander, snuifje
- peper
2 dl rum (of enkele druppels extract)
5 el suiker, gries-, witte
2 kgls wijn, witte
- zout

Bereiding.

Smelt de boter in een pan.
Laat het kippenvlees in de boter bruinen.
Flambeer het kippenvlees met de rum of, indien u extract gebruikt, giet een paar druppels in de kastrol, om de smaak er aan te geven.
Breng het kippenvlees met peper en zout op smaak.
Voeg de koriander en de wijn bij het kippenvlees.
Doe de deksel op de pan.
Laat het kippenvlees 1 uur op een zeer laag pitje sudderen.

5 min. voor het opdienen.

Pel de bananen
Snijd de bananen in de lengte door.
Laat de bananen in boter bruinen.
Bestrooi de bananen met witte griessuiker.

Neem een verwarmde schotel.
Schik het kippenvlees op de warme schotel.
Garneer het kippenvlees met de bananen.
Serveer het kippenvlees met Creoolse rijst of pilav.

Tip:

Houdt u van een pikante schotel, dan kunt u een snuifje cayennepeper bij het kooknat van de bananen doen en een royaal snuifje saffraan bij dat van de rijst.

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

Kip met barbecuesaus.



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

Ingrediënten

4 el azijn
1 mp chilipoeder
1 kg kippenpoten
2 tn knoflook, geperst
2 el olie
½ tl peper
2 el suiker, bruine-
- tabasco, paar druppels
400 g tomatenblokjes,
gepeld
8 el tomatenketchup
1 ui, geraspt
6 el. Worcestershiresaus
1 tl zout
- zout of bouillonblokje

Bereiding.

Laat de kippenpoten in water met zout of bouillonblokje tegen de kook aan in ca. 20 min. voorgaren.
Giet ze af en laat ze goed uitlekken.
Verwarm ondertussen de olie en fruit de ui en knoflook tot ze lichtbruin zijn.
Voeg de rest van de ingrediënten, behalve de tabasco, toe en breng al roerend aan de kook. Laat de saus 10 min. zachtjes koken.
Breng saus op smaak met een paar druppels tabasco.
Scheep een deel van de saus door de kippenpoten en bak deze op een skottelbraai of grillplaat om en om bruin.
Bestrijk het vlees regelmatig met de saus, zodat het niet te droog wordt.

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

Kip met cajunkruiden.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Zeven laatste strohalmen

Ingrediënten

75 g amandelen,
gerookte
½ el cajunkruiden
250 g kipfilet
2 el olie, olijf-
3 uitjes, bos-

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

Bereiding.

Het raffinement van dit recept zit hem in de gerookte amandelen en de bosuitjes. Neem in de eerste plaats een goede kwaliteit amandelen, liefst van de notenspecialist, want hoe knapperiger hoe beter. De bosuitjes (of voorjaarsuitjes of lente-uitjes) zijn een soort minipreitjes, die alweer jaren zijn ingeburgerd in de Nederlandse keuken. De beste koopt u bij de (Marokkaanse) groenteboer. De supermarkt heeft de vervelende neiging om ter wille van de houdbaarheid het eetbare groen weg te snijden.

Snijd de kip in stukjes.
Wrijf de kip in met de cajunkruiden.
Was de bosuitjes en snijd ze in in ringetjes van ongeveer een ½ cm. dik.
Snijd ook het groene gedeelte van de bosuitjes in ringetjes en houd het apart.
Verhit de olie in een braad- of koekenpan.
Bak de kip in 5 min. rondom lichtbruin.
Voeg het wit van de bosuitjes toe en laat 3 min. meebakken.
Voeg het groen van de bosuitjes toe en laat 1 min. meebakken.
Voeg tenslotte de gerookte amandelen toe en nog 1 min. mee warmen.
Direct opdienen.

Tip:

Lekker met rijst en een frisse salade.

Kip met oesterzwammen (braadzakrecept).



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Jaap van Lelieveld

Ingrediënten

3 el basilicum,
fijngesneden
1 el boter
1 kip, zonder vel (±
1100 g)
250
g oesterzwammen, in
reepjes
- peper
½ dl room, garde-
1 sjalotje, gesnipperd
½ dl wijn, witte
6 worteltjes, in
plakjes
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Spoel de kip onder koud water af.
Dep de kip droog.
Bestrooi de buikholte van de kip met zout en
peper.
Meng de boter met de basilicum.
Scheep het botermengsel in de buikholte.
Bind de poten van de kip met keukentouw bij
elkaar.
Doe de worteltjes, oesterzwammen en sjalot in
de braadzak.
Schenk de wijn bij de groenten.
Leg de kip op de groenten.
Sluit braadzak.
Zet de braadzak in een ovenschaal in de oven.
Braad de kip in ± 1½ uur gaar.
Leg de kip op een schaal.
Zeef het kookvocht.
Leg de groenten rond de kip.
Breng het gezeefde vocht aan de kook.
Laat het vocht op een hoog vuur iets inkoken.
Voeg de garderoom toe aan het kookvocht.
Serveer de saus apart bij de kip.

Tip:

Lekker
met gekookte aardappelen.

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

Kip met spek en champignons.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Sara Blanchard

Ingrediënten

2 el boter, gesmolten
35 g champignons,
gehalveerd
2 kippenborsten, met
bot en vel
1 tn knoflook, geperst
- peper
4 el room, extra dikke
(50% vetgehalte)
2 pl spek, doorregen
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
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Schenk de gesmolten boter in een ovenschaal van 23x33 cm.
Leg de kip met het borstbeen op de bodem.
Breng de kip op smaak met zout en peper.
Draai de kip om.
Drapeer de spek over de kip.
Verdeel de champignons er over.
Zet de ovenschaal in het midden van de oven.
Laat het geheel 45-60 min. in de voorverwarmde oven bakken (tot het kippenvlees wit is en de sappen helder zijn).
Haal de schaal uit de oven halen.
Leg de inhoud van de ovenschaal op een bord leggen.
Houd de inhoud van de ovenschaal warm.
Giet de jus uit de ovenschaal in een kleine sauspan.
Klop de jus met de room op een laag vuur tot een dikke saus.
Schenk de saus over de kip.
Serveer het gerecht warm.

Tip:

Lekker met groene groenten en wilde rijst.

Kip tandoori.



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

Ingrediënten

1/8 tl kaneelpoeder
4 kipfilets, halve (600 g)
3 tn knoflook, fijngehakt
1/8 tl komijn, gemalen
- koriander, verse
2 tl paprikapoeder
1/4 tl peper, cayenne-
1/8 tl peper, zwarte, versgemalen
125 ml yoghurt, Griekse
1/8 tl zout, zee-, grof

Bereiding.

Bestrooi de kip met grof zeezout en zwarte peper.
Meng in een kommetje de yoghurt, knoflook, paprika, cayennepeper, kaneel en komijn. Giet het mengsel over de kip.
Marineer de kip afgedekt 1 uur in de koelkast. Verwarm de oven voor op 200°C.
Leg kip in een braadslee.
Rooster de kip ca. 30 min. (of tot de kip gaar is).
Bestrooi de kip, als ze uit de oven komt, met verse koriander.

Tips:

Lekker met bloemkool en komkommersalade of rijst.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 189
Eiwit: 33 g
Koolhydraten: 1 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kip-kerrierijst met ananas.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Sonja Sprenkels-

Ingrediënten

1 blk ananasstukjes
- kerriepoeder
500 g kipfilet
- olie, olijf-
1 pk rijst
1 zk soepgroenten

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

Bereiding.

Maak de rijst klaar volgens de beschrijving op de verpakking.

Snijd de kipfilet in kleine stukjes.

Doe wat kerriepoeder over de kipstukjes.

Bak de stukjes kipfilet in de olijfolie.

Voeg de soepgroenten bij de kipstukjes als de kip gaar is.

Roer op het laatst de ananasstukjes door de kip.

Roer het kipmengsel door de rijst.

Kipbuideltjes.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Stuks: ca. 60
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Janneke.nl

Ingrediënten

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

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.

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

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

Snijdt het filodeeg in vierkantjes van ongeveer 10x10 cm.

Schep op elk stukje filodeeg een eetlepel van het mengsel.

Bestrijk de hoeken met wat water.

Vouw het deeg om de vulling tot een buideltje. Bak de buideltjes ongeveer 15–20 min., totdat ze goudgeel zijn.

Serveer ze met sojasaus of loempiasaus.

Kipcocktail II.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Culinaire Zaken

Ingrediënten

100 g champignons
3 tl citroensap
1 ei
400 g kipfilet
1 meloen, honing-
1 tl paprikapoeder
- peper, witte
2 tomaten, vlees-
- tuinkruiden
1¼ dl yoghurt, mager
- zout
- zout, selderij

Bereiding.

Snijdt het kippenvlees in blokjes.
Snijdt de meloen door.
Haal de pitten uit de meloen.
Steek met een appelboor balletjes uit de meloen.
Pel de tomaten.
Snijdt de tomaten in achten.
Maak de tomaten schoon.
Was de champignons.
Snijdt de champignons in dunne plakken.
Besprenkel de champignonplakjes met 1½ tl citroensap.
Vermeng kippenvlees, meloenballetjes, stukjes tomaat en plakjes champignons losjes in een schaal.
Roer de yoghurt, kruiden, zout, peper en rest van citroensap, selderiezout en paprikapoeder door elkaar.
Schenk de saus over de cocktail en laat dit 1 uur in de koelkast intrekken.
Breng de kipcocktail voor het opdienen nog eens goed op smaak.
Verdeel de kipcocktail over 4 cocktailglazen.
Snijdt het ei in achten.
Garneer elke cocktail met twee partjes ei.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 624
Energie kcal: 149
Eiwit: 29 g
Koolhydraten: 8 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: - g

Kipcocktail III.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *****
Snel / Slank
Bron: Jannekes.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 in de bouillon.
Breng de bouillon opnieuw tegen de kook aan.
Laat de kip heel zachtjes in 20 min. gaar trekken.
Neem de kip uit de bouillon.
Laat de kip afkoelen.
Snijdt het kippenvlees in dobbelsteentjes.
Schil de appel.
Snijdt de appel in dobbelsteentjes.
Besprenkel de appelstukjes met citroensap (tegen verkleuren).
Snijdt 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 15 min. 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.
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

Kipcocktail met grapefruit.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: DeOnlinekeuken.com

Ingrediënten

1½ grapefruit
250 g kip, gebraden of
gekookt, in
dobbelseentjes
4 el mayonaise
- peper, versgemalen
4 el sherry
2 el slagroom
2 tl tomatenketchup
- zout

Bereiding.

Pers de halve grapefruit uit.
Zeef het grapefruitsap.
Verdeel de hele grapefruit in partjes.
Roer een sausje van de mayonaise,
grapefruitsap, sherry, ketchup, room,
peper en zout.
Vermeng het vlees met de partjes grapefruit.
Verdeel het kipmengsel over 4 wijde glazen.
Giet het sausje over het kipmengsel.
Zet de glazen een uur in de koelkast.

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

Kipcocktail met tonijnsaus.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: MijnReceptenboek.nl

Ingrediënten

- blad van de
selderijstengels
2½ dl bouillon, kippen-
(van een tablet)
2-3 stgl bleekselderij
1 kipfilet
1 el mayonaise
- peper
1 bl tonijn
2 el yoghurt
- zout

Bereiding.

Kook de kipfilet in de bouillon in ± 10 min.
gaar.
Laat het vlees dan afkoelen.
Snijd het vlees in blokjes of reepjes.
Maak de bleekselderij schoon.
Snijd de stengels van de bleekselderij in zeer
dunne stukjes.
Hak de bladselderij fijn.
Laat de inhoud van het blikje tonijn uitlekken
(vang het vocht op).
Verwijder eventuele graten en velletjes van de
tonijn.
Pureer de vis met iets van het uitgelekte vocht,
mayonaise, yoghurt, peper en zout.
Vermeng de stukjes kip met de bleekselderij en
het fijngemaakte blad.
Verdeel de kip over 4 cocktailglazen en schep
er de tonijnsaus op.

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

Kipfilet met champignons.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
~~Snel / Slank~~
Bron: Wild & gevogelte

Ingrediënten:

4 el bloem
4 el boter
100 g champignons, in plakjes gesneden
4 eieren, kleine
4 kipfilets, gewassen en gedroogd
2 tn knoflook, uit de knijper
3 el madeira
½ tl nootmuskaat, geraspte
3 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
4 el peterselie, fijngehakte
500 g tomaten, gepelde, zonder zaad
- worcestersaus
- zout

Bereiding.

Bestrooi de filets met peper en zout.
Roer de bloem en de nootmuskaat door elkaar.
Wentel het vlees door de bloem.
Verwarm de olie.
Bak de filets in de olie aan beide zijden mooi van kleur.
Voeg de stukken tomaat, knoflook en madeira toe aan de kip.
Verwarm 15 g boter.
Smoor in de boter de champignons gaar met wat peper, zout en worcestersaus.
Strooi wat peterselie over de champignons.
Maak de rest van de boter warm.
Bak 4 spiegeleieren in de boter.
Leg de kipfilets met de saus op een voorverwarmde schaal.
Scheep de champignons om de kip.
Leg op elke kipfilet een spiegelei.

Bereidingstijd: 35-40 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

Kipfilet met Maredsousbier.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Lekker van bij ons

Ingrediënten:

1 fl bier, Maredsous
- boter
250 g champignons
3 dl fond, gevogelte-
4 kippenfilets
- peper
2 sjalotten, gehakte
150 g spekblokjes
1 el stroop, Luikse
200 g uitjes, zilver-
- zout

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

Bereiding.

Kruid de kippenfilets en bak ze in boter mooi bruin.

Schuif in de oven en laat verder garen.

Smelt de sjalot in wat warme boter, giet het bier erbij en laat inkoken.



Voeg de gevogeltefond en de Luikse stroop toe, laat inkoken tot een mooi gebonden saus.

Kruid met peper en zout.

Bak de spekblokjes, de champignons en de uitjes en voeg bij de saus en laat even sudderen.

Dien de kipfilet op met saus en aardappelpuree.

Kipfilet met mosterdsaus.



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

Ingrediënten:

50 g boter
- crème fraîche
150 g Gruyere, geraspt
2 kipfilets, dubbele
- laurierblad
1 el mosterd, scherpe
- paneermeel
- peper, zwarte
- tijm
½ dl wijn, witte
- zout

Bereiding.

Bestrooi de kip met peper, zout en tijm.
Bak de kip in de boter met laurierblad.
Doe na 15 min. de stukken kip in een vuurvaste schaal.
Giet de jus uit de pan.
Blus het bezinksel af met wijn.
Zet de pan weer op het vuur.
Voeg de crème fraîche toe.
Roer het geheel door.
Laat het geheel enigszins laten inkoken.
Neem de pan van het vuur.
Roer de mosterd en de helft van de kaas erdoor.
Giet het geheel over de kip.
Strooi de rest van de kaas en paneermeel over de kip.
Zet de kip even in de grill.

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

Kipfilet met tapenade en bosui.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Team on a mission

Ingrediënten:

700 g aardappelen
50 g boter
4 kipfilets
1 pk spinazie (diepvries,
450 g)
4 el tapenade (van
groene olijven)
3 uitjes, bos-
100 ml wijn, droge witte
½ tl zout en peper

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

Bereiding.

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

Kipkluijjes met sinaasappel-worteltjes.



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

700 g aardappel-schijfjes,
voorgegaard
500 g kipdrumsticks,
gekruid
2 sinaasappels, geschild
en in partjes gesneden
1 tl suiker
350 g worteltjes, mini-

Bereiding.

Kook de worteltjes in het sinaasappelsap met de stukjes sinaasappel en de suiker ca. 18-20 min.

Verhit de boter.

Bak de drumsticks rondom bruin.

Zet de temperatuur laag en laat de drumsticks zachtjes in ca. 10 min. gaar worden.

Bak de aardappelschijfjes volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Serveer de worteltjes met de kipdrumsticks en gebakken aardappelschijfjes.

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

Kippenbouillon.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

150 g champignons
2 preien
½ kip, soep- (1½ kg)
1 tn knoflook
2 kruidnagels
2 laurierblaadjes
10 peperkorrels
1 tk peterselie
1 stgl selderij
1 tk tijm
1 ui
2½ l water, koud
200 g wortelen
- zout

Bereiding.

Neem een ruime pan.
Vul de pan met koud water.
Leg de soepkip in de pan.
Breng de soepkip aan de kook.
Giet het water vervolgens weg.
Laat de soepkip onder koud, stromend water afkoelen.
Zet opnieuw een pan met 2½ l water op het vuur.
Leg de soepkip in de pan.
Breng de soepkip aan de kook.
Voeg een beetje zout aan de soepkip toe.
Schep het schuim van de soepkip weg met een spaan.
Snijd de groenten in grove stukken.
Maak een tuiltje van laurier, tijm en peterselie.
Doe de groenten en aromaten bij de kip.
Laat de kip ca. 2 uur op een zacht vuur pruttelen.
Haal de soepkip uit de bouillon.
Druk de overige ingrediënten door een fijne zeef.

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

Kippenpoot met pittige tomatensalsa.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel /-Slank
Bron: Zomerslank.nl

Ingrediënten

1 tl djinten
2 kippenpoten (200 g)
1 tn knoflook, uitgeperst
15 g koriander, verse
1 limoen, uitgeperst
1 el olie
2 el olie of vloeibare
margarine
1 tl paprikapoeder
- peper
½ peper, rode, zaadjes
verwijderd en fijngehakt
4 tomaten, in blokjes
3 uitjes, bos-, in dunne
ringen
- zout

Bereiding.

Verwijder de zaadjes van de tomaten en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.

Meng in de kom de tomatenblokjes met de bosui, de helft van de koriander en de rode peper.

Voeg het limoensap, zout en (versgemalen) peper naar smaak toe.

Zet de salsa tot gebruik apart.

Bestrooi de kippenpoot met zout, peper, komijn en paprikapoeder.

Verhit de olie of vloeibare margarine in een koekenpan en bak de kippenpoot samen met de ui en knoflook op een zacht vuur bruin, tot deze gaar is.

Bestrooi de kippenpoot met de rest van de koriander en serveer met de tomatensalsa.

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

Kippenpoot met rauwkostsalade.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel /-Slank
Bron: Zomerslank.nl

Ingrediënten

1 el Bak & Braad
- kerriepoeder
1 kippenpoot
- mayonaise
- mosterd
- nootmuskaat
- peper
200 g sperziebonen

Rauwkostsalade:

- olie, olijf-, scheutje
1 winterpeen
10 zilveruitjes

Bereiding.

Bestrooi de kippenpoot met peper en kerriepoeder.
Verhit in een braadpan de vloeibare Bak & Braad en bak hierin de kippenpoot rondom bruin en gaar.
Maak de sperzieboontjes schoon door puntje en steeltje er af te snijden.
Was ze daarna en kook ze in een bodem water gaar.
Giet ze daarna af en bestrooi met nootmuskaat.
Gebruik de mosterd als 'dip' bij de kippenpoot.
Schrap de winterpeen, was deze en rasp deze fijn.
Meng dit met 10 zilveruitjes en wat olijfolie.

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

Kippensoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel /-Slank
Bron: Sportgericht
kookboek

Ingrediënten

1 tbl bouillon, kruiden-
100 g kipfilet
- peterselie, bosje
- vermicelli, handje vol
2 l water

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

Bereiding.

Zet een pan met 2 l water op het vuur en breng dit aan de kook.

Snijd ondertussen de kipfilet in blokjes. Voeg de kipfilet en de blokjes kruidenbouillon toe en laat het geheel 10 min. doorkoken.

Was de peterselie even onder de kraan, hak deze vervolgens fijn en voeg dit toe aan de soep.

Doe de vermicelli fijn knippen boven de pan. Laat het geheel nog even 10 min. doorkoken.

Kippenvleugeltjes in gembermarinade.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Koken met de wok
- vlees

1 st gemberwortel (6 cm)
20 kippenvleugeltjes
8 tn knoflook
1 el nam prik
8 el olie, plantaardige
5 sjalotjes

Bereiding.

Rasp de gember.
Blancheer de kippenvleugeltjes 2 min. in kokend water.
Neem de vleugeltjes uit de pan.
Laat de vleugeltjes afkoelen.
Wrijf de vleugeltjes in met nam prik.
Breng de vleugeltjes op smaak met de gember.
Pel de sjalotjes.
Snijd de sjalotjes in plakjes.
Pel de knoflook.
Snijd de knoflook in plakjes.
Verhit de olie in de wok.
Bak de uitjes en de knoflook krokant in de olie.
Neem de uitjes en knoflook uit de wok.
Roerbak in dezelfde olie de kippenvleugeltjes tot ze knapperig zijn (10-15 min.).
Blus de vleugeltjes zo nu en dan met wat water af.
Giet de olie uit de pan als de vleugeltjes gaar zijn.
Meng de plakjes sjalot en knoflook door de kippenvleugeltjes.
Dien de vleugeltjes op.

Bereidingstijd: 30 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1867
Energie kcal: 446
Eiwit: 19 g
Koolhydraten: 5 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 39 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kipsaté I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slang
Bron: Esquire

Ingrediënten

450 g kip, zonder vel en botjes, gesneden in blokjes van 2,5 cm

Marinade:

2 el citroensap
1 tl koenjit
1 tl komijn, gemalen
2 tl koriander, gemalen
2 el olie
2 el sojasaus

Saus:

1 tl chilipoeder
- marinade,
overgebleven
2 el olie
1 kp pindakaas

Bereiding.

Laat het vlees onder regelmatig draaien ongeveer 10-15 min. roosteren.

Vet het vlees regelmatig in met het restant van de marinade.

Verhit de olie voor de saus in een kleine sauspan.

Voeg de ui en de chilipoeder toe aan de olie.

Bak de ui tot ze glazig wordt.

Zet de sauspan even apart.

Voeg als het vlees bijna gaar is het restant van de marinade toe aan de uien.

Voeg de overige sausingrediënten toe aan de uien.

Roer de saus goed door.

Verdun de saus zo nodig met wat water.

Besmeer de saté met de saus ca. 1-2 min voor het einde van de roostertijd.

Verdeel de satéspiesen over 4 bordjes.

Giet nog wat saus over de spiesen.

Garneer de saté met citroenschijfjes en korianderblaadjes.

Wijntip.

Huiswijn rood, Frankrijk.

Ingrediënten (vervolg)

1 tl suiker, bruine
1 ui, kleine, fijngesneden

Garnering:

- citroenschijfjes
- korianderblaadjes

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

Kipsaté II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Esquire

Ingrediënten

3 dl ketjap manis
1200 g kipfilet
3 tn knoflook
1 dl olie, sla
6 g peper, gemalen
12 satéprikkers
15 g suiker
6 g zout

Bereiding.

Vraag de poelier/slager om kipfilet van de dij (is het sappigst).

Pers de knoflooktenen uit.
Snijd de kipfilet in grove blokjes.
Meng de olie en de ketjap in een kom.
Voeg de suiker, peper, zout en knoflook toe.
Roer alles goed door elkaar.
Leg de kipfilet in de marinade.
Dek de kipfilet af met aluminiumfolie.
Zet de kip ca. 2 uur in de koelkast.
Rijg de gemarineerde kip op de satéprikkers (ongeveer 3 stukken per stokje).
Verhit de grillplaat of grillpan op de hoogste stand.
Leg 2 à 3 stokjes op de plaat of in de pan.
Draai de stokjes regelmatig om, zodat de saté aan alle kanten mooi bruin wordt.

Tip:

Serveer het gerecht met pindasaus.

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

Kipsaté met taugésalade.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Zomerslank.nl

Ingrediënten

2 el azijn, wittewijn-
1 el ketjap manis
150 g kipfilet, in blokjes
1 komkommer
- peper
125 g taugé
- zout

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

Bereiding.

Week enkele satéstokjes 30 min. in koud water. Schep de kip om met ½ el ketjap en peper en zout naar smaak.

Dek de kip af met vershoudfolie en laat minimaal 10 min. marineren.

Snijd de komkommer in stukjes.

Meng de komkommer met de taugé, azijn en de rest van de ketjap.

Breng op smaak met peper en zout.

Rijg de kip aan de satéstokjes.

Rooster de saté in grillpan ca. 8 min. bruin en gaar (keer regelmatig).

De saté kan ook in blokjes in de koekenpan worden bereid met 1 el olie.

Serveer de saté met de taugésalade.

Tip:

Lekker met sambal en wat witte rijst.

Kipschotel Dieuwertje.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Dieuwertje Kievits

Ingrediënten

3 eieren, hardgekookte
5 el ketjap manis
1 kipfilet
3 tn knoflook
- sambal (naar smaak)
1 zk snijbonen,
gesneden
1 kbl tomatenpuree
1 ui

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

Bereiding.

Kook je eieren tot ze hard zijn en leg apart.
Snijd je kipfilet in blokjes en bak deze.
Snijd je ui en knoflook klein en voeg deze bij de kip.
Voeg de ketjap, sambal en de tomatenpuree bij het kipmengsel.
Voeg daarna de snijbonen toe.
Laat eventjes doorbakken tot de bonen gaar zijn.
Snijd je eieren in 4-en of 8-en en meng die voorzichtig door het mengsel.

Kipspinazielasagna.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Lucy Vader

Ingrediënten

50 g bloem
50 g boter
125 g kaas, belegen,
geraspte
60 g kaas, belegen,
extra geraspte
300 g kipfilet,
vleeswaren
1 tn knoflook
3 lasagnevellen
5 dl melk
1 el olie, olijf-
250 g spinazie, diepvries

Bereiding.

Laat de spinazie ontdooien.
Snipper de knoflook.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Verhit de olijfolie.
Fruit de knoflook in de olie.
Voeg de spinazie toe aan de knoflook.
Bak de spinazie tot het vocht verdampt is.
Breng de spinazie op smaak met zout.
Zet de spinazie apart.
Smelt de boter in een steelpan.
Voeg de bloem toe aan de boter.
Bak de bloem 1 min.
Voeg al roerend de melk toe aan de bloem.
Breng het bloemmengsel aan de kook.
Laat het bloemmengsel 2 min. zachtjes koken.
Voeg de kaas toe aan het bloemmengsel.
Laat de kaassaus afkoelen.
Voeg 125 ml kaassaus toe aan het spinaziemengsel.
Snijd de kipfilet in reepjes.
Scheep 1/3 deel van het spinaziemengsel in een ingevette ovenschaal.
Dek het spinaziemengsel af met een vel lasagne.
Scheep 1/3 spinaziemengsel op het vel lasagne.
Scheep 1/2 van de kip over het spinaziemengsel.
Dek de kip af met een lasagnevel.
Scheep 1/3 spinaziemengsel op het vel lasagne.
Scheep 1/2 van de kip over het spinaziemengsel.
Dek de kip af met een lasagnevel.
Schenk de rest van de kaassaus over het vel lasagne.
Bestrooi het gerecht met de extra kaas.
Bak de lasagne in het midden van de oven in 40 minuten gaar.

Tip:

Geschikt voor noten-, kleurstoffen- en nachtschade-allergie.
NIET geschikt voor gluten- en koemelkallergie.

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

Kiptajine met aardappelen en doperwtten.



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

Ingrediënten

6 aardappelen, geschild en in parten
1 kp dopertwen, diepvries
4 drumsticks
1 tl gember
- harissa
1 mp komijn
- koriander
- kurkuma
- olie, olijf-
½ tl paprikapoeder
1 tl peper, zwarte
- peterselie, fijngehakt
1 tl ras el hanout
1 tomaat
1 ui

Bereiding.

Maak de kip goed schoon.
Doe een scheutje olie in de tajine en bak de kip hier even aan alle kanten aan.
Snipper de ui, ontvel de tomaat en snijd in stukjes.
Doe de ui en tomaat bij de kip.
Bak dit even tot het zacht is.
Voeg vervolgens een deel van de kruiden, zout en koriander/peterselie toe.
Voeg een klein beetje harissa toe en schep het geheel even goed om.
Doe er dan water bij, en laat het op een zacht vuur bijna gaar koken.
Haal het vlees er dan uit.
Leg dan de aardappels netjes in de tajine.
Voeg de rest van de kruiden en eventueel wat water toe.
Leg de kip erop en laat het verder op zacht vuur gaar koken.
Als alles gaar is doe je de dopertwen in de tajine en laat nog even doorkoken.

Tips:

Meng eens zoete en gewone aardappelen.

Let op!!! Harissa is best wel pittig. Je kunt de harissa weglaten of vervangen door paprikapuree.

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

Kiptajine met aardappelen en olijven.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ruud's kookboek

Ingrediënten

2-3 aardappelen, in stukken
1 tl gember
1 kip, kleine, in stukken, schoongemaakt (of kippenbouten)
- kipkruiden
½ tl koriander
1 dl kurkuma
- olie, olijf-
200 g olijven, groene
1 tl paprikapoeder
- peper
- peterselie, fijngehakt
1 tl ras el hanout
1 tomaat, ontveld, in klein stukjes
1 ui, grote, gesnipperd
1 wortel, grote, in stukken
- zout

1 dl = 1 dessertlepel

Bereiding.

Doe wat olie in de tajine en bak de kip even aan.
Doe de ui, tomaat, koriander en peterselie bij de kip.
Voeg hierna de kruiden (behalve de kipkruiden) en wat water toe.
Breng het geheel aan de kook.
Laat de kip, met de deksel op de tajine, rustig gaar koken.
Wanneer de kip gaar is, haal je deze uit de tajine en leg je deze op een bakplaat met bakpapier.
Doe de aardappel en wortel in de achtergebleven jus en voeg eventueel wat water toe.
Breng het aan de kook en laat het gaar worden.
Smeer de kip in met een papje van kipkruiden en wat olie.
Doe ondertussen de kip in de oven tot deze een mooi goudbruin kleurtje heeft.
Wanneer de wortel en aardappelen gaar zijn, voeg je de olijfjes toe en laat deze even mee warmen.
Haal de kip uit de oven en serveer deze met de tajine en *vers brood* en een *lekker frisse salade*.

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

Kiptajine met honing en amandelen.



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

Ingrediënten

1 hv amandelen
1 tl gember
- honing, naar smaak
½ tl kaneel
1 kip, hele, in stukken
1 tn knoflook
2 tk koriander,
fijnggehakt
1 tl kurkuma
- olie, olijf-
½ tl paprikapoeder
1 tl peper, zwarte
2 tk peterselie,
fijnggehakt
- sesamzaadjes
4 sjalotjes
1 ui
1 tl zout

Bereiding.

Maak de kip goed schoon en snijd overtollig vet weg.

Bak hem in een tajine in wat olie aan alle zijden bruin.

Snijd de sjalotten in de lengte in reepjes (dus geen ringen maar reepjes) en voeg dit toe aan de kip.

Hak de koriander fijn.

Meng de koriander goed met de overige kruiden en voeg ze toe aan de kip.

Voeg dan wat water toe tot de kip onder staat. Doe de deksel erop en laat de kip gaar worden. Sprengel er wat honing overheen (niet te veel) en zet de tajine dan zonder deksel in een oven van 220°C om de kip mooi bruin te laten kleuren (5-15 min.).

Kook de amandelen in water en pel ze dan.

Bak ze vervolgens in wat olie goudbruin.

Strooi dit over de tajine.

Strooi er ook wat sesamzaadjes over.

Tip:

Lekker met couscous met amandelschaafsel en rozijnen.

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

Kruidenkip met Franse garnituur.



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

Ingrediënten

- bieslook
- boter
50 g boter, bak-
250 g champignons,
kleine, witte
1 kip
450 g krieltjes,
(voorgekookte)
3-4 el kruiden, groene,
gemengde (diepvries of
vers: peterselie,
bieslook, tijm, kervel)
2 el mosterd
1 el mosterd, Dijon-
- peper
1 sjalotje, gesnipperd

Bereiding.

Wrijf de kip in met de Dijon-mosterd en wat gesmolten boter.

Bestrooi de kip met zout en peper.

Braad de kip in de bakboter rondom bruin.

Leg de kip in een braadslee.

Braad de kip in de oven op 225°C in 60 min. gaar.

Voeg na 30 min. de magere spekreepjes, het gesnipperde sjalotje en de (voorgekookte) krieltjes toe.

Voeg na weer 15 min. de gemengde groene kruiden, de kleine hele witte champignons, de Parijse worteltjes en de droge witte wijn toe en laat alles nog 15 min. stoven.

Bereid de witte wijnsaus en roer daar 2 el mosterd bij.

Geef de saus bij het gerecht.

Ingrediënten (vervolg)

**50 g spekreepjes,
magere
1 dl wijn, witte, droge
1 zk witte wijnsaus300 g
worteltjes, Parijse
- zout**

**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**

Maaltijdsalade met pittige kip.



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

Ingrediënten

½ avocado
200 g kipfilet
1 tn knoflook
½ komkommer
1 tl olie-, kokos-
- olie, olijf- of azijn
(scheutje)
- paprikapoeder
- peper, cayenne-
200 g sla, veld- of
spinazie
2 tomaten
½ ui

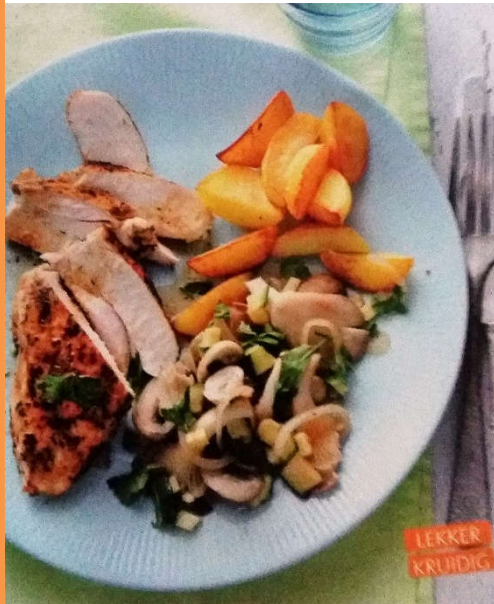
Bereiding.

*Zin in een snelle, lichte, maar toch lekkere maaltijd?
Maak dan eens deze salade met pittige kip.
De salade is ontzettend snel gemaakt, bevat veel soorten groenten, waardoor je een hoop vitamines binnenkrijgt.
De gekruide kip geeft er bovendien een bijzondere twist aan.*

Snijd de kipfilet in blokjes.
Breng de kip op smaak met de peper en paprikapoeder.
Snijd de ui zo fijn mogelijk.
Snijd de knoflook zo fijn mogelijk.
Verhit een koekenpan en fruit hierin de ui en knoflook in de kokosolie.
Voeg daarna de kip toe en bak deze tot de kip gaar is.
Zet intussen een kom klaar waar je de veldsla of spinazie in doet.
Snijd de tomaten, komkommer en avocado in kleine stukjes.
Voeg deze toe aan de sla.
Voeg tenslotte de kip toe.
Breng de sla op smaak met een scheutje olie of azijn.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 755
Eiwit: 56 g
Koolhydraten: 32 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 47 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Mediterrane kipfilet met paddenstoelen en courgette.



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

Ingrediënten

2 zk aardappelpartjes (à 450 g)
200 g champignons, kastanje-
1 courgette, in blokjes
2 kipfilets (à 150 g)
1 pk Maggi Mals en Kruidig, mediterrane kruiden
5 el olie, olijf-
- peper
2 el peterselie, blad-, grof gehakt
1 ui, in halve ringen
- zout

Bereiding.

Bereid de kipfilets met de kruidenmix volgens de aanwijzingen op de verpakking (gebruik 2 vellen bakpapier).

Verhit in een hapjespan 3 el olijfolie.

Bak de aardappelpartjes in 10 min. goudbruin en gaar.

Schep ze regelmatig om.

Verhit de rest van de olie in een wok.

Roerbak de paddenstoelen met de ui en de courgette in 5 min. beetgaar.

Breng op smaak met peper en zout.

Verdeel de kipfilets over 4 borden.

Schep er de groente bij en bestrooi met de peterselie.

Serveer het gerecht met de aardappelpartjes.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 1667

Energie kcal: 397

Eiwit: 25 g

Koolhydraten: 46 g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: 11 g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Met kruiden gemarineerde kip (airfryer).



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 3
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Saskia van Weert

Ingrediënten

1 tl basilicum, gedroogd
1 snf cayennepeper
1 tl honig
9 kipdijbeenfilets
2 tl knoflookpoeder
3 el olie, zonnebloem-
1 tl oregano, gedroogd
1 snf peterselie,
gedroogd
1 snf salie, gedroogd
2 el suiker, kristal-
1 tl tijm, gedroogd
1 tl zout

Bereiding.

Doe alle ingrediënten, behalve de kip, in een kom.
Meng de ingrediënten goed met je handen.
Leg de kip in de marinade.
Zorg dat de kippendijen goed bedekt zijn met het mengsel.
Laat de kippendijen minimaal een uur afgedekt staan.
Verwarm de Airfryer 3 min. voor op 180°C.
Giet de kip af in een vergiet.
Bak de kip 7 min. op 180°C in de Airfryer.
Draai de dijnen om.
Bak ze nog 7 min. op 160°C.

Tip.

Lekker met gele rijst met saffraan en komkommer met een dressing van yoghurt, peper, zout en limoen.

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

Mini-kiptaartjes.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Stuks: 14
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Ruud's kookschrift

Ingrediënten

7 vl bladerdeeg,
diepvries
½ ei, losgeklopt
½ tl kerriepoeder
100 g kipfilet
1 el olie
1 mp sambal oelek
3 uitjes, bos-

Bereiding.

Snijd de kip in piepkleine stukjes.
Pel de bosuitjes.
Snipper de bosuitjes.
Verhit de olie.
Bak de kip met sjalot, kerriepoeder en sambal al omscheppend bruin en gaar.
Laat het kipmengsel afkoelen.
Laat de velletjes bladerdeeg ontdooien.
Snijd de velletjes bladerdeeg schuin doormidden.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Verdeel het kipmengsel over de bladerdeegdriehoekjes.
Bestrijk ze met wat losgeklopt ei.
Bak ze in de oven in ± 15 min. goudbruin en gaar.

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

Mousse van kippenlevertjes.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Snel / Slang
Bron: -

Ingrediënten

½ bouillonblokje
1 dl bouillon (¼ blokje)
2 bl gelatine
250 g kippenlevertjes
- paprikapoeder,
gemalen
- peper
1 tk peterselie
- piment (allspice)
- nootmuskaat, gemalen
1 dl room
2 worteltjes
- zout

Bereiding.

Ontdoe de kippenlevertjes van harde en lelijke stukken.

Kook de kippenlevertjes in ± 1½ dl water met het ½ bouillonblokje in ± 15 min. zachtjes gaar.

Week intussen 1 bl gelatine in koud water.

Knijp het vocht uit de gelatine.

Haal de levertjes met een schuimschaan uit het kookvocht.

Los in ½ dl heet kookvocht de gelatine op.

Pureer de gelatine met de levertjes in een keukenmachine.

Breng de puree op smaak met peper, zout, allspice, nootmuskaat en paprikapoeder.

Laat de massa afkoelen (niet in de koelkast).

Sla de room stijf.

Schep de room luchtig door de kippenlevertjes.

Doe de mousse in een schaalpje.

Versier de bovenkant van het schaalpje met plakjes wortel en peterselie.

Week 1 bl gelatine in koud water.

Knijp het vocht uit de gelatine.

Los de gelatine op in de hete bouillon.

Laat de bouillon afkoelen.

Schenk de gelatine over de mousse.

Zet de mousse tot gebruik in de koelkast.

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

Ovenschotel met couscous en kip.



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

Ingrediënten

1 boullontablet, kippen-
1 citroen
250 g couscous
400 g kipfilet
250 ml kookroom
2 el olie, olijf-
30 g peterselie, verse
600 g tomaten

Bereidingstijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 505
Eiwit: 35 g
Koolhydraten: 51 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 18 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Verdeel de Kipfilets in 4 gelijke stukken.
Verhit de olie in een braadpan.
Bak de kipfilets in 2 min. lichtbruin.
Verwarm de kookroom met 300 ml water en het boullontablet in een pan.
Was de tomaten en snijd ze in stukjes.
Knip de peterselie fijn.
Boen de citroen schoon, rasp de schil en verdeel de vrucht in partjes.
Meng de peterselie met de citroenschil.
Verdeel de tomaat over de bodem van een ovenschaal.
Strooi de couscous erover heen.
Schenk het hete roommengsel over de couscous.
Leg de kipfilet bovenop de couscous en bestrooi hem evt. met wat zout en peper.
Doe de ovenschaal afgedekt in de oven en laat het gerecht in 20 min. gaar worden.
Bestrooi de schotel bestrooien met het peterseliemengsel en serveer het gerecht met de citroenpartjes.

Pastasalade met kip.



Menugang: Lunch-/voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: Ned. Hartstichting

Ingrediënten

1 el azijn, wijn-, rode
250 g broccoli
1 el citroensap
150 g kippenvlees,
gaar
2 el olie, olijf-
100 g pasta, volkoren
(elleboogjes, fusilli òf
penne)
- peper
- zout

Dressing:

1 el augurken,
fijngenhakt
1 el fritessaas
1 tl honing, vloeibare
2 el tuinkruiden,
fijngenhakt (bieslook,
dille, dragon)
2 el yoghurt, magere

Garnering:

4 citroenen òf
limoenen
1 tk tuinkruid

Bereiding.

Kook de pasta volgens gebruiksaanwijzing.
Spoel de pasta af met koud water.
Laat de pasta goed uitlekken.
Besprenkel de kip met citroensap en de ½ van de olie.
Maak de broccoli schoon.
Verdeel de broccoli in roosjes.
Schil evt. het onderste gedeelte van de stengels van de broccoli.
Snijd dikke stengels in stukjes en doe deze onder in de pan.
Kook de broccoli 4-6 min. (de broccoli moet knapperig blijven).
Giet de broccoli af.
Breng de broccoli op smaak met de rest van de olie, azijn, peper, zout.
Laat de broccoli afkoelen.
Meng de pasta met de broccoli.
Verdeel de pasta over een schaal.
Verdeel de kip over de pasta.
Meng alle ingrediënten voor de dressing.
Schenk de dressing over de salade.
Garneer de salade met het takje tuinkruid en partjes of schijfjes citroen/limoen.

Bereidingstijd: 25 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 883
Energie kcal: 211
Eiwit: 14 g
Koolhydraten: 22 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 7 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pasteitje met gerookte kip.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Ruud's kookschrift

Ingrediënten

1½ el bloem
1½ el boter
1 kipfilet, gerookte
1½ dl melk
2 pasteibakjes
- peper
75 g spinazie á la
crème, deelblokjes
½ tl tijm
- zout

Bereiding.

Snij de kip in stukjes.
Doe de koude melk, bloem en boter in een pan.
Brenge dit mengsel al roerend met een garde
aan de kook.
Blijf roeren tot een dikke gebonden saus
ontstaat.
Roer de spinazie en de tijm erdoor.
Verwarm de saus ± 3 min. tot de
spinazie is gesmolten.
Roer de kip erdoor en brenge de ragout op
smaak met zout en peper.
Verwarm de pasteibakjes ± 5 min. in een oven
van ± 200 °C, zet ze op de bordjes en schep de
ragout erin en ernaast.

Perzik-pindakip.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slang
Bron: Lucy van Oerle

Ingrediënten

1 bouillontablet,
kippen-
2 el ketjap manis
500 g kipfilet, in stukjes
gesneden
2 tn knoflook,
gesnipperd
3 el olie
1 gblk perziken op
siroop
3 el pindakaas
2 tl sambal oelek
1 kblk tomatenpuree
1 ui, grote, gesnipperd

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

Bereiding.

Verhit de olie.
Bak de kipfilet in de hete olie al omscheppend
bruin.
Voeg de ui toe aan de kip.
Voeg de knoflook toe aan de kip.
Bak de ui en knoflook zachtjes mee.
Voeg de tomatenpuree, siroop van de perziken
en bouillontablet toe.
Breng alles al roerende aan de kook.
Voeg de sambal, ketjap en pindakaas toe.
Laat het kimpengsel op een laag vuur
pruttelen.
Snijd de perziken in stukjes.
Voeg de perzik toe aan het gerecht.
Warm alles goed door.
Bind het gerecht eventueel met wat maïzena.

Tip:

Serveer met witte rijst.

Pindavleugeltjes.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Stuks: 10
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: Ruud's kookboek

Ingrediënten

1 citroen, in 10 dunne partjes
10 kipvleugeltjes
1-2 el mosterdzaadjes, gekneusde
- olie, frituur-
- peper
10 slablaadjes, kleine, gekrulde
- zout

Paneerlaag:

2 tn knoflook, geperst
100 g paneermeel, gekruid
2 el peterselie, fijngehakte
45 g pindaschaafsel, fijn gehakt

Bereiding.

Meng alle ingrediënten voor de paneerlaag goed door elkaar.
Wrijf de kipvleugeltjes in met zout, peper en mosterdzaad.
Verhit de frituurolie tot 180°C.
Wentel de vleugeltjes door het paneermengsel.
Frituur de vleugeltjes in de hete olie in ± 6 min. knapperig.
Laat de vleugeltjes op keukenpapier uitlekken.
Serveer de vleugeltjes in een blaadje sla met een partje citroen.

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

Pistolets met kip.



Menugang: Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Snelk
Bron: Carola

Ingrediënten

1 bkg alfalfa
1 el bieslook, gehakt
1 el gembersiroop
1 kipfilet, gerookt
1 mango, rijpe, verse
1 el olie, olijf-
½ peper, rode (zonder
zaadjes)
4 pistolets
1 bkg tuinkers
1 ui

Bereiding.

Schil de mango.
Snijd het vruchtvlees van de mango in kleine blokjes.
Maak de ui schoon.
Hak de ui fijn.
Hak de peper fijn.
Meng de ui en de peper met de mango.
Scheper de gembersiroop en de bieslook door de mango.
Laat de salsa intrekken in de koelkast.
Snijd de kipfilet in dunne plakjes.
Snijd de pistolets open.
Beleg de pistolets ruim met de kipfilet.
Scheper wat salsa op.
Leg wat alfalfa en tuinkers op de salsa.
Klap de pistolets dicht.
Serveer de rest van de salsa er los bij.

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

Pittige drumsticks.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Jacqueline van Roon

Ingrediënten

1 tl citroensap
8 drumsticks
3 el honing, vloeibare
2 tl mosterd, Dijon
2 el olie
- tabaso, enkele
druppels
1 dl tomatensaus,
gekruide

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

Bereiding.

Roer een sausje van de tomatensaus, honing, tabasco, Dijon-mosterd en citroensap. Smeer de drumsticks in met het sausje. Verhit de olie in een koekenpan. Bak de kip in ± 25 min. bruin en gaar. Serveer de drumsticks koel.

Pittige kip met rijst.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
Snel / Slang
Bron: Smulweb

Ingrediënten

- cajunkruiden
- champignons
150 g kipfilet
100 g rijst
1 pk/pt saus (peper- of champignonsaus)

Bereiding.

Snijdt de kipfilet in blokjes en kruid het ruim met cajunkruiden.
Snijdt de champignons in schijfjes.
Kook de rijst.
Braad de kipfilet gaar en vervolgens de champignons.
Maak het sausje klaar.
Scheep de kip met champignons op de rijst en giet de saus erover.

Serveertips:

Met een snelle salade heb je binnen een kwartiertje de schijf van vijf op je bord.

Bereidingstijd: 10-20 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

Pollo alla diavola.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Johan Drenth

Ingrediënten

2 tl chilipoeder
2 citroenen
2 kippen (900-1000 g)
2 tn knoflook
1 dl olie, olijf-
- peper, versgemalen
3 tk peterselie
- 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.

Verdeel de kippen in stukken.
Spoel de kip af en dep ze droog met keukenpapier.
Pel de knoflook en snijd ze in stukjes.
Was de peterselie en hak het fijn.
Pers de citroenen uit.
Roer een marinade van de olie, het citroensap, het chilipoeder, de knoflook en de gehakte peterselie.
Breng de marinade op smaak met zout en peper.
Laat de kipstukken in de koelkast ± 1 uur marineren en rooster ze dan in ± 30 min. op de barbecue gaar.
Bestrijk ze regelmatig met de marinade.
Garneer de kip met peterselie en een schijfje citroen.

Poulet de la Maringo – kip met tomatensaus.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Smaak
Bron: Culinaire kalender
2004

Ingrediënten

1 el bloem
75 g boter
4 sn brood, wit-
125 g champignons
4 eieren
1 kip, scharrel-, in
stukken
1 dl kippenfond
1 tn knoflook
12 kreeftjes, rivier-,
gare, gepeld
3 el olie
- peper
3 tomaten, uit bik,
gepeld, stukgedrukt
1 ui, gehakt
1 dl wijn, witte, droge
- zout

Bereiding.

Het verhaal wil dat de kok van Napoleon Bonaparte na de slag bij het Noord-Italiaanse Marengo (14 juni 1800), een feestelijk maal op tafel wilde zetten, maar dat voor de gebruikelijke Fransen gerechten uit die tijd de ingrediënten ontbraken.

Al improviserend met wat voorhanden was, kwam hij met het recept dat de geschiedenis in ging als "Poulet de la Marengo".

Braad de kip in de olie.
Haal de kip uit de pan.
Bak de uien in het achtergebleven vet tot ze glazig zijn.
Bestuif de uien met bloem.
Laat de uien al roerend 1 min. garen.
Voeg de knoflook, tomaten, fond en wijn toe aan de uien.
Leg de kip terug in de pan.
Bestrooi de kip met zout en peper.
Laat de kip op een zacht vuur 45 min. garen met de deksel op de pan.
Bak de champignons in 25 g boter.
Voeg de champignons een paar min. voor het serveren toe aan de kip.
Bak in 25 g boter de witte boterhammen goudgeel.
Bewaar de boterhammen.
Bak de eieren in 25 g boter.
Warm op het laatst de rivierkreeftjes mee bij de kip.
Serveer de kip met de saus.
Omring de kip met de croutons (gebakken boterhammen).
Leg een gebakken ei op de kip.
Garneer het geheel met de rivierkreeftjes.

Bereidingstijd: 75 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

Puffhapjes met kip.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ikram,
womanistical

Ingrediënten

1 zk boterhammen,
casino
½ bouillonblokje
2 -3 eieren
- gember
1 kipfilet, zeer klein
gesneden
- kipkruiden
1 tn knoflook
1 paprika, klein
gesneden
- paneermeel
- paprikapoeder
- peper
- roomkaas
1 tomaatje
1 uitje, zeer klein
gesneden
- zout

Bereiding.

Snijd de korstjes van de boterhammen (bewaren, hier kan je paneermeel van maken). Bak de kipfilet samen met de groenten. Breng het op smaak met kruiden en doe als laats pas wat roomkaas erdoorheen. Laat de vulling afkoelen. Pak nu je boterhammen erbij. Druk elk boterham wat plat met een deegroller. Besmeer elk boterham met wat roomkaas, mayonaise of kruidenkaas (of wat je ook maar lekker vind). Leg in het midden van elk boterham wat kip (laat de randen wel vrij) en vouw de boterham dicht, druk de randen goed tegen mekaar aan, het plakt dan als het ware aan elkaar. Zo werk je alle boterhammen af. Haal je gevulde boterhammen nu door de losgeklopte ei en daarna door de paneermeel. Laat ze goed drogen voordat je ze gaat frituren. Zet ze even (het liefst een uurtje ofzo) in de koelkast. Bak je boterhammen goudbruin in olie en leg ze even op wat keukenpapier.

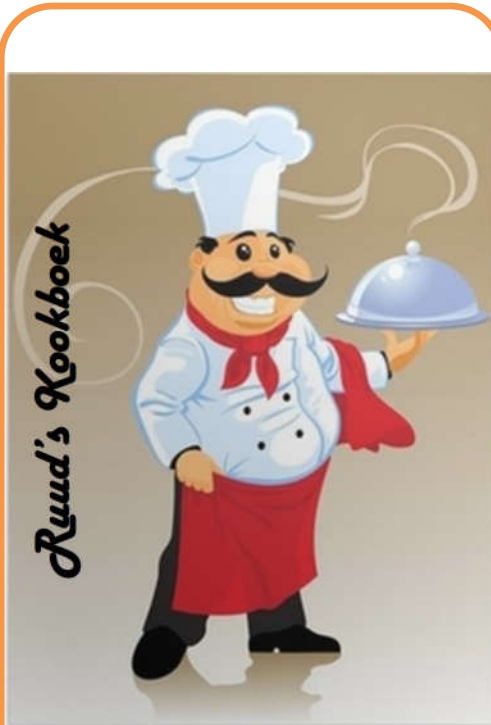
Tips:

Je kunt eigenlijk als vulling van alles gebruiken. Denk aan Kaas, ragout enz enz. Laat je fantasie er op los zou ik zeggen. Lekker met een dipsausje



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

Rijst met kip Hawaii.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Sportgericht
kookboek

Ingrediënten

- ananasschijven
1 bouillonblokje
- kerriepoeder
2 kipfilets
150 g rijst, zilvervlies-
- room, culinair
300 g sperziebonen

Bereiding.

Zet water op voor de rijst, inclusief bouillonblokje.
Zet water op voor de sperziebonen.
Snijd de kip in blokjes, kruid deze en bak de kip goudbruin.
Voeg de room en ananas toe aan de kip en laat nog 3 min. op laag vuur staan.
Kook de rijst volgens de verpakking en giet af.
Kook de sperziebonen 5 min. en giet af.
Voeg de sperziebonen toe aan het kimpensel.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 358
Eiwit: 37 g
Koolhydraten: 39 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 1 g
Vezels: 8 g
Groente: - g
Zout: - g

Rijstsalade met kip, komkommer en crème fraîche.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron:
Lekkerensimpel.com

Ingrediënten

1½ el crème fraîche
150 g kip, gerookte
¼ komkommer
1½ el mayonaise of
halvaise
- peper, snufje
150 g rijst
50 g rucola
½ ui, rode
- zout, snufje

Bereiding.

Kook de rijst gaar volgens de bereidingswijze op het pak.

Snijd ondertussen de gerookte kip en komkommer in kleine blokjes.

Snipper het rode uitje.

Meng de mayonaise met de crème fraîche en een snufje zout en peper in een bakje.

Als de rijst gekookt en afgekoeld is, meng je deze met de kip, komkommer, rucola, rode ui en het sausje.

Meng alles goed door elkaar.

Tip:

Breng de rijstsalade eventueel verder op smaak met kruiden, zoals verse bieslook, paprika-poeder of knoflookpoeder.

Bereidingstijd: 20 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

Roergebakken kip met courgette en pesto.



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

Ingrediënten

125 g champignons
1 courgette
125 ml crème fraîche
250 g kipfilet
175 g macaroni
1 el pesto

Bereiding.

Snij de kipfilet in stukjes, de courgette in kleine blokjes en de champignons in plakjes. Kook de macaroni volgens de gebruiksaanwijzing gaar. Verhit 20 g boter in een wok of hapjespan en bak de stukjes kip lichtbruin. Voeg de courgette en de champignons toe. Roerbak het geheel 2 min. Laat alles in circa 5 min. gaar worden. Schep de crème fraîche, de pesto en de afgegoten pasta door het kimpensel. Breng evt. op smaak met zout en/of peper.

Tips:

- Bak eerst 50 g magere spekreepjes. Haal de spekreepjes uit de wok. Bak de kip in het achtergebleven spekvet. Voeg de kipreepjes als laatste toe.
- Voeg naast de courgette eens gesnipperde ui, knoflook en paprika toe.

Bereidingstijd: 15 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 / Slank
Bron: dr.Atkins

Ingrediënten

- eigeel
2 kippen, soep-
1 el peterselie
- room
2 kp selderijstaafjes
2 el ui, gehakte
3½ l water
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
Zout: - g

Bereiding.

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).

Rumaki.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Hawaïaanse
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slangk
Bron: Recipezaar.com

Ingrediënten

450 g kippenlevertjes,
schoongemaakt en in
blokjes van 5 cm
gesneden
1,2 kg kastanjes, water-,
uit blik, uitgelekt
1 paprika, rode,
gesneden in stukjes van
2,5 cm
- peterselie, verse
8 rp spek, doorregen
 $\frac{3}{4}$ kp sojasaus
- suiker, bruine

Bereidingstijd: 35-40
min.

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

Bereiding.

Doe de helft van de sojasaus en de kippenlevertjes in een diepe kom. Roer de levertjes en de sojasaus goed door elkaar.
Laat de levertjes ca. 1 uur in de koelkast marinieren.
Leg de reepjes spek op een houten plank. Rek de spek uit door met de botte kant van een mes over ieder reepje heen en weer te gaan. Snijd de reepjes spek doormidden. Zeef de kiplevertjes.
Gooi de sojasaus weg.
Rol in ieder stukje spek een kippenlevertje en een waterkastanje.
Rijg de kippenpakketjes om en om met de paprikastukjes aan spiesen.
Rooster de spiesen 10-15 min. al omdraaiend op een geolied rooster.
Smeer de spiesen onder het roosteren regelmatig in met sojasaus.
Strooi 1 minuut voor het einde van de baktijd wat bruine suiker over de spiesen.
Verdeel de spiesen over 4 bordjes.
Garneer de bordjes met wat peterselie.

Salade met gerookte kipfilet en aardbeien I.



Menugang: Brunch-
/lunchgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Mascha
Hoogeboom

Ingrediënten

1 ds aardbeien
1 kipfilet, dubbele,
gerookte
1 krp sla, ijsberg-
(kleine)
- stokbrood, vers
1 bk tuinkers
2 uitjes, bos-
- zonnebloempitten,
geroosterde

Voor de dressing:

- citroensap
- peper
1½ dl room, zure
- zout

Bereiding.

Snijdt de kipfilet in blokjes.
Snijdt de aardbeien in vieren.
Snijdt de bosuitjes in ringetjes.
Snijdt de ijsbergsla in reepjes.
Roer de zure room in een grote kom los met wat citroensap.
Breng de room op smaak met peper en zout.
Meng de gesneden ingrediënten door de room.
Knip de tuinkers fijn.
Meng ook de tuinkers door de salade.
Verdeel de salade over vier borden.
Bestrooi de borden met de zonnebloempitten.
Serveer stokbrood bij de salade.

Tip:

Tegenwoordig kun je vrij veel producten gerookt kopen, zoals bijvoorbeeld makreel, paling, tofu, worst en kip. Maar ik vind het nog het lekkerst om producten zelf te roken en dat kan ook vrij gemakkelijk. Als je in je keukenkastje een groot cakeblik, aluminiumfolie en een roostertje hebt staan, dan hoef je alleen nog maar rookmot te kopen en kun je aan de slag. Strooi wat rookmot op de bodem van het blik, leg hierop wat aluminiumfolie en zet het roostertje erop. Leg het product dat je wilt roken op het rooster en dek het blik met folie af. Zet het blik op halfhoog vuur, draai het gas, zodra er rookontwikkeling ontstaat naar de laagste stand en laat het product in circa 30 min. zachtjes garen.

Bereidingstijd: 20-30 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

Salade met pittige kip.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: DrogeSpieren.nl

Ingrediënten

½ avocado
- cayennepeper
200 g kipfilet
1 tn knoflook
½ komkommer
1 tl olie, kokos-
1 sch olie, olijf- of azijn
- paprikapoeder
2 tomaten
½ ui
200 g veldsla of spinazie

Bereiding.

Zin in een snelle, lichte, maar toch lekkere maaltijd? Maak dan eens deze salade met pittige kip. De salade is ontzettend snel gemaakt, bevat veel soorten groenten waardoor je een hoop vitaminen binnenkrijgt. De gekruide kip geeft er bovendien een bijzondere twist aan.

Snijd de kipfilet in blokjes.
Breng deze op smaak met de cayennepeper en paprikapoeder.
Snijd daarna de ui en de knoflook zo klein mogelijk.
Verhit een koekenpan en fruit de ui en knoflook samen met 1 tl kokosolie.
Voeg daarna de gemarineerde kip toe en bak deze totdat de kip goed gaar is.
Zet ondertussen een kom neer waar je de veldsla of de spinazie in doet.
Snijd vervolgens de tomaten, komkommer, avocado en olijven in kleine stukjes en voeg deze toe aan de veldsla of spinazie.
Voeg als laatste de kip toe en breng de salade op smaak met een scheutje olijfolie of azijn.

Bereidingstijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 755
Eiwit: 56 g
Koolhydraten: 32 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 47 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Saté met sambalrijst en kroepoek.



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

Ingrediënten

1 el chilisaus
1 tl citroensap
1 el ketjap
½ tl ketoembar
200 g kippenvlees
- kroepoek
2 tl laos
- pindasaus (kant-en-
klaar of zelfgemaakt)
200 g rijst
1 el sojasaus
1 el suiker
3 uien
300 g varkenshaas
- zout

Bereiding.

Snijdt het vlees in blokjes.
Pel de uien.
Snijdt de uien fijn.
Stamp de kruiden fijn.
Vermeng de kruiden met het vlees, ketjap en citroensap.
Laat de marinade goed in het vlees trekken.
Rijg het vlees aan pennen.
Rooster de pennen saté.
Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing.
Roer de chilisaus door de rijst.
Serveer de saté met de rijst, pindasaus en kroepoek.

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

Satékroketten II.



Menugang:
Bijgerecht/hapje
Keuken: -
Stuks: 6
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Dieuwertje Kievits

Ingrediënten

60 g bloem, patent-
15 g boter, bak-
45 g boter, room-
175 g bouillon
1 ei
½ tl gemberpoeder
2 el ketjap
150 g kippenvlees,
kleingesneden
- knoflookpoeder, snufje
- paneermeel
- peper
2 el pindakaas
1 mp sambal
40 g ui, gesneden
- zout

Benodigdheden:

2 borden
1 (frituur)pan
1 koekenpan
1 kom
1 pan

Bereiding.

Doe de ketjap, sambal, gember, peper, zout en knoflookpoeder in een bak, meng alles door elkaar, en marineer hier je kleingesneden kip in (hoe langer je kip marineert, hoe lekkerder hij wordt).

Bak je uitje in een pan in de roomboter en voeg na een paar minuutjes de bloem toe.

Laat dit even meebakken en zet even apart.

In een nieuwe pan verwarm je de bouillon tot deze lauwwarm is.

Voeg hierbij de pindakaas en laat dit oplossen in je bouillon.

Bak in een andere pan de kip even aan.

Voeg de bouillon met pindakaas toe aan je ui-bloem-mengsel, en verhit dit goed.

Als dit heet is, voeg je hier aan ook de kip toe en meng dit tot je een "gladde" massa hebt (er mogen nog wel wat stukjes kip te vinden zijn).

Proef op dit moment even en voeg eventueel wat extra kruiden, ketjap of pindakaas toe.

Laat je mengsel afkoelen tot lauw en giet het uit op een met wat bloem bestrooid bakpapier.

Verdeel in 6 ongeveer gelijke delen en rol hier een kroket van (probeer geen naden te maken).

Breek in een diep bord een ei, en kluts deze.

Strooi in een ander diep bord paneermeel.

Haal nu je kroket door het ei, vervolgens door het paneermeel, weer door het ei, en eindig weer met paneermeel.

Leg de kroket apart.

Als alle kroketten gedaan zijn, leg je ze in de koelkast tot gebruik of vries je ze in.

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

Sesamkip.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
**Bron: Sandstorms-
kookboek.nl**

Ingrediënten

- kerriepoeder, snufje
 - 300 g kipfilet
 - olie, zonnebloem-
 - peper, versgemalen
 - 2 el sesamzaad
 - zout
-

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

Bereiding.

Snijdt de kipfilet in repen.
Bestrooi de kiprepen met zout, versgemalen peper en kerriepoeder.
Haal de kiprepen door het sesamzaad.
Verhit wat zonnebloemolie in een gourmetpannetje.
Bak de kiprepen in ca. 4 min. gaar.

Sinaasappelkippenleverpâté.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Snel / Slang
Bron: Gratiskookboek.be

Ingrediënten

25 g boter
150 g kippenlevertjes
1 tn knoflook
1 tl kruiden,
Provençaalse
- peper
1 sinaasappel
¼ bk tuinkers
- zout

Bereiding.

Schil de sinaasappel dik.
Snij de partjes tussen de vliezen van de sinaasappel uit.
Vang het sap op.
Smelt de boter in een koekenpan.
Pers de knoflook boven de boter uit.
Voeg de kippenlevertjes toe aan de boter.
Voeg de kruiden toe aan de kippenlevertjes.
Bak de kippenlevertjes in ± 5 minuten gaar.
Haal de kippenlevertjes uit de koekenpan.
Doe het sap in de koekenpan.
Breng het sap aan de kook.
Voeg de sap bij de levertjes.
Pureer de levertjes.
Breng de pâté op smaak met peper en zout.
Zet de pâté minstens 1 uur afgedekt in de koelkast.
Schep de pâté op 2 borden.
Garneer de paté met partjes sinaasappel en tuinkers.
Serveer stokbrood bij de pâté.

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

Snelle nasi met kip en gebakken banaan.



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

Ingrediënten

2 bananen
500 g groenten, bami-
en nasi-
400 g kipfilet
2 tl komijn, gemalen
4 el olie, zonnebloem-
1 prei
300 g rijst, zilvervlies-
1½ el suiker, basterd-,
donkere

Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit in een wok 2 el olie.
Bak de kipfilet in 3 min. bruin.
Voeg de groenten toe en bak in 5 min. beetgaar.
Pel de bananen.
Snijd de banaan in stukken van 3-4 cm en halveer deze in de lengte.
Verhit in een koekenpan de laatste 2 el olie.
Bak de bananen in 2 min. per kant bruin.
Bestrooi de banaan met de basterdsuiker en bak nog 1-2 min., tot de suiker is gesmolten.
Giet intussen de rijst af en laat goed uitlekken.
Schep de rijst met de komijn door de kip en groenten en bak nog 2 min. op hoog vuur.
Voeg peper (of sambal) naar smaak toe.
Schep de nasi op 4 borden en leg de gebakken banaan erbij.

Bereidingstijd: 20 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 578
Eiwit: 32 g
Koolhydraten: 81 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 12 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Snelle wokkip.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Snel / Snelk
Bron: Veronica

Ingrediënten

1 biet, rode, gekookte,
in sliertjes
2 el ketjap benteng
manis
300 g kipfilet, in
blokjes
2 el olie
1 peper, rode, in
stukjes
1 zk roerbakgroenten
of bamigroenten (250 g)
- zout

Bereiding.

Verwarm de olie in een wok.
Voeg de kip toe aan de olie.
Roerbak de kip mooi bruin.
Voeg de groenten toe aan de kip.
Roer de peper, biet en ketjap door de groenten.
Verwarm de groenten ca. 10 minuten.
Breng het mengsel op smaak met zout.

Tips:

Als je van extra pittig houdt, voeg dan een beetje groene wasabi toe.
Lekker in combinatie met gekookte witte rijst en een frisse groene salade.

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

Spaghetti met kip, boerenkool en paprika.



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

Ingrediënten

300 g boerenkool,
gesneden
400 g kipfilet, in reepjes
2 el olie, zonnebloem-
2 paprika's, rode
4 el sojasaus
300 g spaghetti,
volkoren
1 snf peper

Bereidingstijd: 25 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 483
Eiwit: 39 g
Koolhydraten: 57 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 8 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de spaghetti in water volgens de
aanwijzingen op de verpakking.
Verhit de olie in een wok.
Bak de kipreepjes in 3 min. bruin aan.
Schep de paprika erdoor en bak 3 min. mee.
Voeg de boerenkool toe en bak 4 min.
Voeg de sojasaus toe en smoor 4-5 min. tot de
boerenkool is geslonken.
Breng op smaak met peper.
Verdeel de spaghetti over 4 kommen.
Schep de kip met de groenten erop.

Stamppot van rauwe spinazie.



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

Ingrediënten

1 kg aardappelen
25 g boter
250 g kipfilet, gerookte,
in kleine stukjes
2 tn knoflook, fijngehakt
2 paprika's, rode, in
stukjes
- peper
8 el room, kook-
300 g spinazie
1 ui, gesnipperd
- zout

Bereidingstijd: 20-30
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.

Kook, in een diepe pan, de aardappelen in een laagje water in 20 min. gaar.
Giet de aardappelen af en stamp ze fijn.
Smelt ondertussen de boter in een koekenpan.
Bak de blokjes paprika en gesnipperde ui ca. 3 min. zachtjes in de boter.
Bak de knoflook 1 min. mee.
Doe de spinazie, beetje bij beetje, door de hete, fijngestampte aardappelen.
Roer het geheel goed door elkaar.
Scheep de kookroom, de helft van het paprika-ui-mengsel en de helft van de gerookte kip erdoor.
Verwarm de stamppot nog 2 min. op een laag vuur.
Voeg eventueel naar smaak zout en peper toe.
Verdeel de stamppot over 4 borden.
Verdeel de rest van de gerookte kip en het paprika-ui-mengsel over de 4 borden.

Tajine van kip met abrikozen.



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

Ingrediënten

12 abrikozen, gewelde
75 g amandelen, hele
½ el gemberpoeder
(djahé)
8 kipdrumsticks
1 el olie, olijf-
- peper
1 env saffraan
1 ui, in ringen
- zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: 305
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 7 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 22 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bestrooi de drumsticks met zout en (versgemalen) peper.
Verhit de olie in een tajine of hapjespan en bak hierin de drumsticks rondom goudbruin.
Voeg de ui en het gemberpoeder toe en bak alles nog zachtjes 2 min.
Voeg de abrikozen, de amandelen, de saffraan, 400 ml heet water en naar smaak zout en (versgemalen) peper toe.
Leg de deksel schuin op de pan en stoof de kip op laag vuur in ca. 40 min. gaar.
Serveer de kip in de tajine of schep hem in een mooie schaal.

Tip:

Lekker met couscous en gestoofde courgette met komijn.



Tori no kara age – gefrituurde kip.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: Japanse
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Primavera

Ingrediënten

2 el bloem
1 el gembersap
750 g kipfilet
1 tn knoflook
1 el olie, sesam-
2 el saké
2 el sojasaus
1 el zout

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

Bereiding.

Hak de knoflook fijn.
Snijd de kip in kleine stukjes.
Meng het gembersap, zout, soja, sake en sesamolie. Voeg de bloem toe.
Meng het geheel goed.
Voeg de kip toe.
Bedek het geheel goed.
Laat het geheel een tijdje marineren.
Verhit de olie goed voor (180°C).
Frituur de kip in 3-5 min. gaar.
Laat de gefrituurde kip goed uitlekken.

Tip:

Lekker in combinatie met andere Japanse gerechtjes.

Tavuk güveç – Turkse stoofschotel met kip.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: Turkse
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Kanaal van SinemAbla

Ingrediënten

10 champignons, mini-
1 kom kaas,
oude/jongbelegen,
geraspte
1 kipfilet
- olie, zonnebloem-
½ paprika, rood
½ paprika, geel
2 peper, groene
1 el peterselie, verse,
fijngehakte
1 el salça
(tomatenpuree, Turkse)
1 el salça, hete (hete
tomatenpuree, Turkse)
2 uien
- zout

Bereiding.

Was de kipfilet met azijn en zout.
Snijd de kipfilet in blokjes.
Was de pepers en snijd ze fijn.
Was de paprika's en snijd ze fijn.
Pel de uien en snijd ze fijn.
Boen de champignons en snijd ze in vieren.
Doe een kwart waterglas met zonnebloemolie in de pan en bak hierin de uien enkele minuten op laag vuur.
Voeg de Turkse Tomatenpuree en de Turkse hete tomatenpuree toe en bak de uien nog een paar minuten.
Voeg nu de kip toe en roer regelmatig om.
Voeg na 3 min. alle groenten toe en bak nog 7 min.
Schep het mengsel in een güveç (Turkse stoofpot) en voeg nog een paar eetlepels water toe.
Verwarm de oven op 200°C.
Besprenkel de güveç gul met belegen/oude kaas en strooi er wat fijngehakte verse peterselie overheen.
Stop de güveç nu 20-25 min. in de oven.

Serveertip:

Borrelend serveren, met een flink stuk vers Turks brood.....dippen en eten!

Tip:

Vervang de kip eens door schapenvlees of gamba's.

Zie ook:

www.youtube.com/embed/w55y6KyPKi0

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

Vlinderpasta met roerbak kip en salami.



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

Ingrediënten

125 ml crème fraîche
1 pk farfalle
3 kipfilets, in blokjes
gesneden
1 el olie, olijf-
1 el oregano
400 g peen met
peultjes
- peper
100 g salami, in
blokjes gesneden
1 ui, in blokjes
gesneden
- zout

Bereiding.

Kook de farfalle volgens de beschrijving op de verpakking.
Kook de peen met peultjes in een laagje water met wat zout in 10 min. beetgaar.
Verhit 1 el olijfolie in een wok of koekenpan.
Voeg de kipblokjes toe aan de olie.
Bak de kip in ca. 5 min. bruin en gaar.
Voeg de ui toe aan de kip.
Voeg de salami toe aan de kip.
Bak de ui en salami op een laag vuur ca. 2 min.
Voeg de peen, peulen, farfalle en crème fraîche toe aan de kip.
Meng alles goed door elkaar.
Voeg naar smaak peper, oregano en evt. zout toe.

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

Wrap met ketjap-kip.



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

Ingrediënten

2 cm gember,
fijngehakte
2 el honing
150 ml ketjap manis
2 kipfilets, in reepjes
3 tn knoflook, fijngehakt
- komkommer
- olie, olijf-
1 pepertje, Spaans,
fijngehakt
- sla, gemengde
- tomaatjes
50 ml water
2 wraps, tortilla-

Bereiding.

Verhit de olie in een koekenpan en bak de peper, knoflook en gember een minuutje. Voeg de kip toe en bak rondom op hoog vuur een beetje bruin.

Roer ketjap, honing en water goed door elkaar en giet het mengsel bij de kip.

Laat afgedekt (met aluminiumfolie of deksel) zachtjes koken tot de kip gaar is (kwartiertje). Laat dan op hoog vuur zonder deksel inkoken tot de kip geplateerd is.

Pas op dat het niet verbrandt (als er een dikke laag saus op de kip zit en het niet veel verder kan inkoken is het klaar).

Verdeel de kip, sla, komkommer en tomaat over de wrap en rol hem op.

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

Zuurkoolschotel met kip.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Eten-en-
drinken.infoyo.nl

Ingrediënten

1 appel (± 150 g)
2 dl appelsap
10 g boter
150 g kippenvlees, wit
- peper
3 el rozijnen
- zout
400 g zuurkool

Bereiding.

Haal de zuurkool los.
Schil de appel.
Snijd de appel in blokjes.
Was de rozijnen.
Bestrooi het kippenvlees met peper en zout.
Verwarm de boter in een pan met anti-aanbakbodem.
Bak het kippenvlees aan beide zijden bruin.
Voeg de zuurkool, appelsap, appelblokjes en rozijnen toe aan het kippenvlees.
Stoof het mengsel 25 min. met het deksel op de pan, op zacht vuur.

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

Zuurkoolstampot met romige kipfilet.



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

Ingrediënten

1 zk aardappelpuree in
deelblokjes (diepvries,
750 g)
25 g boter
125 ml crème fraîche
350 g kipfiletblokjes
1 paprika, rode, in
stukjes
- peper
2 uien, gesnipperd
- zout
500 g zuurkool

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 zuurkool met 4 - 5 el water in 25 min.
zachtjes gaar.
Verwarm de puree volgens gebruiksaanwijzing.
Verhit de boter in een koekenpan.
Fruit de ui in de koekenpan.
Scheep de paprika erdoor.
Bak de paprika nog 5 min. mee.
Scheep de kip erbij.
Bak de kip in 5 min. rondom bruin.
Roer de crème fraîche erdoor.
Verwarm de crème fraîche zachtjes mee.
Breng het mengsel op smaak met zout en
peper.
Roer de zuurkool en aardappelpuree door
elkaar.
Verdeel de zuurkoolstampot over 4 borden.
Scheep de kipfilet met saus erover.

Wijntip:

Riesling Kabinet Trocken



<https://ruudskookboek.jouwweb.nl>