



Allerhande
Recepten
Carta

Ruud 's Kookboek

Hip kip
(AllerHande, Carta2015-Johan)

Inhoudsopgave.

1. Couscouskip met koriander
2. Échte kip met citrusvruchten
3. Frisse kip met spinaziesalade
4. Italiaanse crostini
5. Italiaanse kip in bakpapier
6. Japanse kip met nori en komkommer
7. Kip en asperge fritto
8. Kip en pompoen uit de oven
9. Kip in deeg met ui en citroen
10. Kip in 't pannetje
11. Kip in yoghurt met mangochutney
12. Kip met dip
13. Kip met pit
14. Kip met tomaten en ham uit de oven
15. Kip tonnato met kerstomaatjes
16. Kipcocktail met sinaasappel en avocado
17. Kipfajitas met avocado en bosui
18. Kipfilet gevuld met pancetta
19. Kipfilet met tuinbonenstampotje
20. Kiphaasjes met limoengremolata
21. Kippenbout met linzen
22. Kippenvinken
23. Kipspiesjes in currymarinade
24. Kipspiesjes in ketjapmarinade
25. Kipspiesjes in saffraanmarinade
26. Kipspiesjes met gazpacho
27. Komkommerdip
28. Libanese crostini
29. Little gem met romige currykip
30. Miniclubs met kip
31. Mini-kip-a-soup met tortilla belegd met kipsalade
32. Roomkip met Thaise kokossaus
33. Rosékip met doperwtjes
34. Spaanse crostini
35. Tajine van kip met abrikozen
36. Tomatendip
37. Truffelkip met spitskool
38. Yoghurtdip
39. Zuurkoolkip met krieltjes

Couscouskip met koriander

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH HipKip			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 el olijfolie extra vierge

200 g couscous

4 kipfilets

3 tl kofta kebabkruiden (potje)

1 blik kikkererwten (400 g), uitgelekt

15 g verse koriander, fijngehakt



Bereiding

1. Breng in een pannetje 200 ml water met 1 el olijfolie aan de kook. Neem het pannetje van het vuur en roer de couscous erdoor. Dek het pannetje af en laat de couscous minimaal 5 min. staan. 2. Bestrooi de kip met 1 theelepel kebabkruiden, zout en peper. Bestrijk de filets met 1 el olie. Verhit de grillpan en gril de kipfilets ca. 5 min. tot ze van de ribbels van de pan loslaten. Gril de andere kant in ca. 5 min. goudbruin. Draai de filets halverwege een kwartslag, zodat er een mooi grillmotief ontstaat. 3. Verhit de resterende 2 el olie in een hapjespan. Roer de couscous met een vork los. Roer de couscous, kikkererwten, koriander en de resterende 2 tl kebabkruiden door de olie en laat alles op een zacht vuur warm worden. Roer af en toe. 4. Snijd de kipfilets elk in 3 mooie stukken en verdeel ze over de borden, schep de couscous ernaast. Lekker met spinazie met rozijnen.

bereiden 20 min

Bevat Energie 525 kcal- Eiwit 53 g- Vet 15 g- Koolhydraten 45 g (per eenpersoonsportie)

Échte kip met citrusvruchten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	AH HipKip			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 hele (scharrel)kip van 1250 g
- 1 citroen, in vier parten
- 2 sinaasappels, in acht parten
- 12 g verse Italiaanse kruiden
- 1 grapefruit
- 1 sjalot, fijngesnipperd
- 2 el zwarte olijven, grof gehakt
- 3 el olijfolie



Materialen
bakpapier

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Bekleed de bakplaat met bakpapier. 2. Bestrooi de kip vanbinnen en vanbuiten met zout en peper. Stop de parten citroen in de buikholte van de kip. Leg de kip op de bakplaat, leg de sinaasappelpartten en de takjes kruiden eromheen. Schuif de bakplaat in het midden van de oven en rooster de kip 10 minuten. Verlaag de oventemperatuur tot 175 °C en rooster de kip in 1 1/4 uur goudbruin en gaar. 3. Schil de grapefruit met een scherp mesje tot op het vruchtvlees. Snijd het vruchtvlees in kleine blokjes. Roer de grapefruit, sjalot, olijven, olie en peper en zout door elkaar. 4. Snijd de kip aan tafel in stukken. Schep de grapefruitsalsa erover en leg de geroosterde sinaasappelpartten ernaast.

Tip

Wrijf voor een mediterrane smaak de kip in met shoarmakruiden. Een lekkere combinatie met citrusfruit.

bereiden 10 min, wachten 75 min

Bevat Energie 445 kcal- Eiwit 39 g- Vet 28 g- Koolhydraten 9 g (per eenpersoonsportie)

Frisse kip met spinaziesalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AH HipKip			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 1/2 el verse munt, fijngehakt
- 3 el olie met knoflook en chilipeper
- 2 el witte balsamicoazijn
- 4 kipfilets a la minute
- 1 rode ui, in dunne ringen
- 150 g spinazie
- 2 pistolets



Bereiding

1. Meng in een bakje de munt met 1 el olie en 1 el azijn. Bestrooi de kipfilets met zout en peper en leg ze in de marinade. Marineer de kip 15 min. op kamertemperatuur. 2. Meng in een kom de ui met de resterende eetlepel balsamicoazijn en marineer ze 5 minuten. Meng 2 el olie en naar smaak zout en peper door de uien in de kom en schep de spinazie er luchtig door. 3. Halveer de pistolets in de lengte en bestrijk de snijvlakken met 1 el olie. 4. Verhit een koekenpan en rooster de snijvlakken van de broodjes goudbruin. Verhit de koekenpan opnieuw en rooster de kipfilets in ca. 3 min. goudbruin en gaar. Keer ze regelmatig. 5. Leg de filets elk op een bord, schep de salade half op de kip en leg de broodjes ernaast.

Tip

Verdubbel de hoeveelheden en u heeft een heerlijk zomers hoofdgerecht. Probeer de kip ook eens op de barbecue.

bereiden 25 min

Bevat Energie 210 kcal- Eiwit 20 g- Vet 9 g- Koolhydraten 12 g (per eenpersoonsportie)

Italiaanse crostini

Menugang Hapje
Keuken Italiaans
Bron AH HipKip

Soort Gevogelte
Type brood/sandwiches

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 12 Stuks.

3 tomaten
12 crostini (zie tip)
3 el zwarte olijventapenade
1 gerookte kipfilet
12 grote basilicumblaadjes



Bereiding

1. Snijd uit elke tomaat 4 mooie plakken. Bestrijk de crostini met tapenade en leg er een plak tomaat op. Strooi er wat versgemalen peper over. 2. Snijd de kipfilet schuin in 12 plakjes. Leg de kip op de tomaat, leg er een blaadje basilicum op en steek een prikkertje in de crostini.

Tip

Basisrecept crostini: snijd een klein stokbrood in 12 plakken, bestrijk ze licht met olie en gril ze in de grillpan lichtbruin.

bereiden 10 min

Bevat Energie 80 kcal- Eiwit 4 g- Vet 3 g- Koolhydraten 9 g (per stuk)

Italiaanse kip in bakpapier

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	AH HipKip			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 citroen, schoongeboend
- 1 courgette
- 4 kipfilets
- 250 g cherry tomaten
- 4 el zwarte olijven
- 4 el pesto



Materialen

bakpapier

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Leg 4 stukken bakpapier van 40 x 40 cm naast elkaar op het werkvlak. Rasp de gele schil dun van de citroen en pers de vrucht uit. 2. Snijd de courgette in dunne plakjes, vermeng ze met wat zout, peper en de geraspte citroenschil. Verdeel de courgette over het midden van de stukken bakpapier. 3. Snijd de kipfilets schuin in vier gelijke plakken, bestrooi ze met zout en peper en leg ze op de courgette. Verdeel de tomaatjes en de olijven over de kip en schep er 1 el pesto op. Druppel wat citroensap over de kip. 4. Sla het bakpapier over de vulling en rol de randen naar boven toe op. Leg de pakketjes naast elkaar op een bakplaat. Schuif de bakplaat in het midden van de oven en laat de kip en groenten in 20 min. gaar worden. Leg de pakketjes elk op een bord. Maak ze aan tafel open. Lekker met gnocchi.

bereiden 15 min, wachten 20 min

Bevat Energie 330 kcal- Eiwit 44 g- Vet 14 g- Koolhydraten 7 g (per eenpersoonsportie)

Japanse kip met nori en komkommer

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	Roerbakken	Slank	Nee
Bron	AH HipKip			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 300 g kiphaasjes
- 3 el teriyakisaus
- 3 bosuitjes
- 1/2 komkommer
- 1 blad nori-vellen (vellen eraf halen)
- 4 el roerbakolie
- 1 el rijstazijn
- wasabi (tube)



Bereiding

1, Voorbereiden

1. Snijd de kiphaasjes in de lengte doormidden. Schep in een bakje de kip en de teriyakisaus door elkaar. Marineer de kip minimaal 1 uur in de koelkast.

2. Bereiden

2. Snijd de bosui in drieën en vervolgens in lange smalle reepjes. Vul een bakje met water en ijsblokjes. Leg de bosui erin tot de reepjes beginnen te krullen. 3. Snijd de komkommer in tweeën en halveer elk stuk in de lengte. Schrap met een lepeltje de zaadjes uit de komkommerhelften. 4. Snijd de helften vervolgens in lange smalle reepjes. Knip het noriblad in tweeën, rol het op en knip het in dunne reepjes. Schep in een kom de nori, komkommer, rijstazijn en de resterende 2 el olie door elkaar en voeg naar smaak zout en peper toe. Verhit 2 el olie in de wok en roerbak hierin de kip in ca. 4 min. gaar. 5. Schep op elk bord strak naast elkaar een bergje kip en salade. Dep de reepjes bosui met keukenpapier droog en leg ze op de kip. Spuit in 4 kleine schaalpjes een beetje wasabi en zet ze op de borden.

bereiden 15 min, voorbereiden 2 min, wachten 60 min

Bevat Energie 205 kcal- Eiwit 19 g- Vet 12 g- Koolhydraten 5 g (per eenpersoonsportie)

Kip en asperge fritto

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Frituren	Slank	Nee
Bron	AH HipKip			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

1 ei
175 ml bier
150 g bloem, gezeefd
1 bos groene asperges
300 g kiphaasjes
olie om te frituren, plantaardig



Materialen

frituurpan

Bereiding

1. Verhit de olie in de frituurpan tot 180 °C. Verwarm de oven voor op 75 °C. Klop in een beslagkom het ei los met het bier. Roer de bloem en het zout erdoor. 2. Snijd de asperges op gelijke lengte met de kiphaasjes. Gebruik de punten en bewaar de rest voor bijvoorbeeld een roerbakgerecht. 3. Bestrooi de kiphaasjes met zout en peper. Haal telkens een kleine hoeveelheid kiphaasjes en aspergepunten door het bierbeslag en laat ze op een draadschep in de hete olie zakken. Frituur ze in ca. 3 min. goudbruin en gaar. 4. Schep de kiphaasjes en aspergepunten op keukenpapier en houd ze in de oven warm tot alles gebakken is. Bestrooi alles met zout en serveer direct. Lekker met een mosterdmayonaise of kant-en-klare aiolisaus.

bereiden 20 min

Bevat Energie 395 kcal- Eiwit 26 g- Vet 18 g- Koolhydraten 31 g (per eenpersoonsportie)

Kip en pompoen uit de oven

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	AH HipKip			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 kleine oranje pompoen, schoongeboend
- 8 drumsticks
- 1 el korianderzaadjes, fijngestampt
- 5 el olijfolie
- 75 g rucola, fijngehakt
- 1 el balsamicoazijn



Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de pompoen in vieren. Schep de zaden eruit en snijd de stukken vervolgens in parten.
2. Schep in een kom de drumsticks, pompoen, korianderzaadjes en 2 el olijfolie goed door elkaar. Strooi er zout en peper over. Verdeel de stukken gelijkmatig over de bakplaat.
3. Schuif de bakplaat in het midden van de oven. Rooster de kip en groente in ca. 40 min. goudbruin en gaar.
4. Schep vlak voor het serveren de fijngehakte rucola, azijn en resterende olie door elkaar en voeg zout en peper toe. Verdeel de kip en pompoen over 4 borden schep de rucolasalsa erover. Lekker met een groene salade.

bereiden 10 min, wachten 40 min

Bevat Energie 340 kcal- Eiwit 20 g- Vet 21 g- Koolhydraten 18 g (per eenpersoonsportie)

Kip in deeg met ui en citroen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	AH HipKip			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

100 g boter, gesmolten
4 kleine uien, in dunne partjes
300 g kipfiletreepjes
15 g verse Italiaanse kruiden, fijngehakt
3 eieren
200 ml geslagen room (23% vet)
1 citroen, schoongeboend
8 vellen filodeeg, ontdooid



Materialen

4 eenpersoonstaartvormpjes (Ø 10 cm), ingevet

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Verhit 2 el boter in een hapjespan en fruit de ui hierin 5 minuten. Roer de kipreepjes, kruiden en wat zout en peper erdoor en stoof alles in ca. 4 min. gaar. Laat dit mengsel iets afkoelen. 2. Roer in een maatbeker de eieren en room met naar smaak zout en peper door elkaar. Rasp de schil van de citroen boven het roommengsel. 3. Halveer de vellen filodeeg. Bestrijk 4 halve vellen met gesmolten boter en leg ze elk in een vormpje. Bestrijk nu weer 4 halve vellen met boter en leg ze een achtste slag gedraaid op de vorige. Herhaal dit met de overig 8 halve vellen. 4. Verdeel de kip en uien over de bakjes. Schenk het roommengsel erop en vouw het deeg er losjes overheen. Plaats de vormpjes op het rooster in het midden van de oven en bak de taartjes in ca. 25 min. goudbruin en gaar. Lekker met een tomatensalade.

Tip

Bestrooi voor een Marokkaans tintje de taartjes direct als ze uit de oven komen met poedersuiker en kaneel.

bereiden 20 min, wachten 25 min

Bevat Energie 590 kcal- Eiwit 28 g- Vet 40 g- Koolhydraten 29 g (per eenpersoonsportie)

Kip in 't pannetje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	AH HipKip			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 1/4 liter olijfolie
- 1 hele kip van 1250 g
- 1 sinaasappel, schoongeboend
- 3 laurierblaadjes
- 1 takje rozemarijn groot
- 10 tenen knoflook, gepeld
- 20 peperkorrels



Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 150 °C. Verwarm de olie in een grote braadpan op middelhoog vuur. Dep de kip droog met keukenpapier. Bestrooi de kip rondom royaal met zout en peper en leg de kip op de borstkant in de olie. 2. Schil met een dunschiller 5 lange repen van de sinaasappelschil. Voeg de sinaasappelschil met laurierblaadjes, rozemarijn, knoflook en peperkorrels toe. Zet het vuur hoog, leg de deksel op de pan en draai na 4 min. het vuur laag. Keer de kip voorzichtig met een tang of vleesvork, zodat de goudbruine borst naar boven ligt. 3. Leg de deksel weer op de pan en zet de pan op het rooster in het midden van de oven. Laat de kip in 1 1/4 uur in de olie gaar worden. Lekker met krieltjes en gebakken courgette.

Tip

U kunt de kip rustig in de olie laten liggen. Hij blijft nog heel lang warm. Makkelijk als u nog aan het borrelen bent.

bereiden 15 min, wachten 75 min

Bevat Energie 565 kcal- Eiwit 39 g- Vet 44 g- Koolhydraten 4 g (per eenpersoonsportie)

Kip in yoghurt met mangochutney

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	AH HipKip			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 4 kipfilets
- 100 ml volle yoghurt
- 2 el Indiase currypasta
- 1 el olie
- 1 pak naanbrood
- 1 grote mango
- 2 el verse koriander, fijngehakt
- 2 el stemgember, fijngehakt



Bereiding

1. Bestrooi de kipfilets met zout en peper. Roer in een kleine schaal de yoghurt, currypasta en olie door elkaar. Wentel de kip door de yoghurt en marineer de kip 20 min. op kamertemperatuur. Draai de kip halverwege nog een keer in de marinade om. 2. Verwarm intussen de oven voor op 200 °C en bak de naanbroden volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking af. 3. Schil de mango, snijd het vruchtvlees in kleine blokjes en meng het met de koriander, de gember en naar smaak zout en peper. 4. Verhit de grillpan goed voor. Leg de kipfilets in de pan en grill ze ca. 5 min. tot ze van de ribbels van de pan loslaten. Keer de filets en grill de andere kant ook 5 minuten. 5. Scheur de naanbroden in tweeën en verdeel ze over 4 borden. Snijd de kip in plakjes en leg ze op het naanbrood. Serveer de mangochutney erbij. Lekker met een spinaziesalade.

bereiden 30 min

Bevat Energie 440 kcal- Eiwit 47 g- Vet 10 g- Koolhydraten 41 g (per eenpersoonsportie)

Kip met dip

Menugang	Hapje	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	AH HipKip			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 12 Stuks.

500 g gekruide kipkluijfjes

Materialen

bakpapier



Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 °C. Bekleed de bakplaat met bakpapier en spreid de kipkluijfjes erop uit. Schuif de bakplaat in het midden van de oven en bak ze in ca. 20 min. gaar.

Tip

Serveer de kipkluijfjes met yoghurt dip, komkommer dip en tomatendip (zie recepten elders op ah.nl/recepten).

bereiden 2 min, wachten 20 min

Bevat Energie 120 kcal- Eiwit 12 g- Vet 8 g- Koolhydraten 0 g (per eenpersoonsportie)

Kip met pit

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AH HipKip			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 pak verse pasta tagliolini bicolore
- 300 g kipfiletreepjes
- 5 el olijfolie
- 4 tenen knoflook, in dunne plakjes
- 1 rode peper, in dunne reepjes
- 1 basilicumplant



Bereiding

1. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Schep enkele eetlepels van het kookvocht in een schaalte en giet de pasta af. 2. Bestrooi de kipreepjes met zout en peper. Verhit de olie in een ruime hapjespan, fruit de knoflook in ca. 3 min. goudgeel. Voeg de kipreepjes en rode peper toe en roerbak de kip in ca. 4 min. op middelhoog vuur gaar. 3. Roer de pasta met het achtergehouden kookvocht door de kip en laat alles even warm worden. Verdeel de pasta over 4 pastaborden. 4. Pluk alle toppen van de basilicumplant en leg ze op de pasta. Lekker met een groene salade met flinterdun gesneden venkel.

Suggesties bij dit gerecht

bereiden 15 min

Bevat Energie 380 kcal- Eiwit 25 g- Vet 16 g- Koolhydraten 34 g (per eenpersoonsportie)

Kip met tomaten en ham uit de oven

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	AH HipKip			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 kippenbouten
2 el olijfolie
100 g serranoham, in brede repen
3 tenen knoflook, in plakjes
500 g vleestomaten, in parten
1 rode peper, gehalveerd
250 ml witte wijn

Materialen

ovenvaste braadpan

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 150 °C. Wrijf de kippenbouten in met zout en peper. Verhit de olie in de braadpan en bak de stukken kip rondom bruin. 2. Voeg de ham en knoflook toe en bak alles 3 minuten. Roer af en toe. Voeg de tomaten, rode peper en witte wijn toe en breng alles aan de kook. 3. Zet de pan op het rooster in het midden van de oven en laat de kip in ca. 45 min. gaar worden. Schep het gerecht tussentijds twee keer om. Lekker met sperziebonen en kidneybonen.

bereiden 15 min, wachten 45 min

Bevat Energie 465 kcal- Eiwit 45 g- Vet 28 g- Koolhydraten 3 g (per eenpersoonsportie)



Kip tonnato met kerstomaatjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH HipKip			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 blikje tonijn op olie (185 g), uitgelekt
- 2 el mayonaise
- 6 el basilicum, gescheurd
- 2 el kappertjes kapperappeltjes + vocht
- 250 g cherry tomaten, in kwarten
- 2 el olijfolie extra vierge
- 250 g gerookte kipfilet (gesneden, 2 pakjes)

Materialen

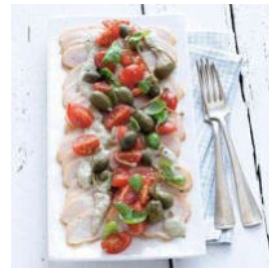
keukenmachine

Bereiding

1. Pureer in de keukenmachine de tonijn met de mayonaise en de helft van de basilicumblaadjes tot een gladde puree. Voeg 2 el kappertjesvocht en een beetje water toe tot het een mooie dikke saus is. Breng op smaak met zout en peper. 2. Schep in een kom de tomaatjes, kapperappeltjes met de olie, het resterende basilicum en naar smaak zout en peper door elkaar. 3. Open de verpakking van de kip en schuif een taartschep in één keer onder alle plakjes. Leg alle kip op een langwerpige schaal. Schep de tonijnsaus in een lange streep erover. Verdeel de kerstomaatjes erover en serveer direct.

bereiden 10 min

Bevat Energie 280 kcal- Eiwit 29 g- Vet 18 g- Koolhydraten 1 g (per eenpersoonsportie)



Kipcocktail met sinaasappel en avocado

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AH HipKip			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 limoen, schoongeboend
- 3 el mayonaise
- 2 sinaasappels
- 2 rijpe avocado's
- 10 blaadjes basilicum, in stukjes
- 1 gerookte kipfilet



Bereiding

1. Rasp de groene schil dun van de limoen en pers de vrucht uit. Roer in een kommetje de mayonaise met limoenschil en naar smaak limoensap door elkaar. 2. Schil de sinaasappels met een scherp mesje tot op het vruchtvlees. Snijd de partjes tussen de vliezen uit en vang daarbij het uitlopende sap op in een kom. Meng in de kom de partjes sinaasappel met wat peper en zout. Verdeel de sinaasappel en het sap over 4 glaasjes. 3. Halveer de avocado's, verwijder de pit en schep met een eetlepel kleine stukjes vruchtvlees uit de schalen. Meng er het basilicum, een klein beetje limoensap en peper door. Verdeel de avocado over de sinaasappel. 4. Snijd de gerookte kipfilet in heel dunne reepjes en verdeel ze over de sinaasappel. Schep de limoenmayonaise erop. Lekker met warm geroosterd stokbrood.

bereiden 15 min

Bevat Energie 275 kcal- Eiwit 12 g- Vet 19 g- Koolhydraten 14 g (per eenpersoonsportie)

Kipfajitas met avocado en bosui

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH HipKip			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g kipfilet a la minute
2 tl Mexicaanse kruiden
3 el olijfolie
2 avocado's
3 bosuitjes
125 ml zure room
1 zak slamelange met rucola
1 pak soft taco's



Bereiding

1. Snijd de filets in lange smalle plakken. Meng in een bakje de kruiden met 2 el olie en schep de kiprepen erdoor. 2. Schil de avocado's, snijd ze in de lengte in plakken en leg ze in een schaal. Maak de bosuitjes schoon. Halveer ze in de lengte en snijd ze in lange repen. Leg ze ook in een schaal. Schep de zure room en de sla elk ook in een schaal. 3. Verwarm de oven op 75 °C. Verhit de grillpan. Bestrijk de taco's heel dun met olie en grill ze aan beide kanten kort in de grillpan. Leg ze op een schaal en houd ze in de oven warm. 4. Gril nu de kiprepen in de grillpan in ca. 4 min. gaar en goudbruin. Keer ze tussentijds. Leg de kiprepen op een schaal. 5. Zet alle ingrediënten met zout en peper op tafel en laat iedereen zelf zijn taco vullen.

bereiden 30 min

Bevat Energie 600 kcal- Eiwit 38 g- Vet 30 g- Koolhydraten 45 g (per eenpersoonsportie)

Kipfilet gevuld met pancetta

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	AH HipKip			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 4 kipfilets
- 4 el olie
- 2 el crema van zongedroogde tomaten
- 8 plakjes pancetta
- 6 takjes verse oregano



Bereiding

1. Spreid een flink vel vershoudfolie uit op het aanrecht. Leg hierop de kipfilets met ca. 10 cm tussenruimte. Dek de kipfilets af met nog een vel vershoudfolie. Sla met de onderkant van een koekenpan de kipfilets plat. 2. Bestrijk één kant van de platgeslagen kipfilets met de crema en leg er 2 plakjes pancetta op. Knip de takjes oregano in stukjes en verdeel ze over de filets. 3. Sla de filets dubbel en bestrooi met peper en zout. Verhit de olie in een koekenpan met antiaanbaklaag. Bak de filets in ca. 8 min. goudbruin en gaar. Keer ze af en toe. Lekker met gegrilde groenten en geroosterde aardappels uit de oven.

Tip

Ook lekker als vulling: gekookte ham en pesto of salami en zwarte olijventapenade.

bereiden 20 min

Bevat Energie 375 kcal- Eiwit 44 g- Vet 22 g- Koolhydraten 0 g (per eenpersoonsportie)

Kipfilet met tuinbonenstampotje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Stampot	Slank	Nee
Bron	AH HipKip			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

750 g kruimige aardappelen, geschild

3 tenen knoflook

450 g fijne tuinbonen (diepvries)

1 sinaasappel, schoongeboend

65 g bote

4 kipfilets

2 el verse munt, grof gehakt



Bereiding

1. Kook in een ruime pan de aardappels met de knoflook in water met zout in ca. 20 min. gaar. Voeg de laatste 5 min. van de kooktijd de tuinbonen toe en kook ze mee. 2. Rasp intussen de schil dun van de sinaasappel. Schil de sinaasappel met een scherp mesje tot op het vruchtvlees en snijd de sinaasappel in plakken. 3. Bestrooi de kip met zout en peper. Verhit 25 g boter in een koekenpan en bak de kipfilets in ca. 10 min. aan beide kanten goudbruin en gaar. Bak de plakken sinaasappel de laatste minuut mee. 4. Giet het water van de aardappels. Stamp de aardappels tot een grove puree. Roer de resterende boter, de sinaasappelrasp en naar smaak zout en versgemalen peper door het stampotje. Verdeel het stampotje over 4 borden en leg de kip en plakken sinaasappel ernaast. Strooi de munt erover.

bereiden 30 min

Bevat Energie 525 kcal- Eiwit 51 g- Vet 16 g- Koolhydraten 44 g (per eenpersoonsportie)

Kiphaasjes met limoengremolata

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH HipKip			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 limoen schoongeboend
- 350 g kipfilethaasjes
- 2 el olijfolie met knoflook-chilipeper
- 1 teen knoflook, fijngehakt
- 4 el verse peterselie, fijngehakt
- 2 el verse koriander, fijngehakt

Materialen

satéstokjes, minstens 30 min. geweekt in koud water

Bereiding

1. Rasp de groene schil dun van de limoen en pers de vrucht uit. 2. Meng in een kommetje het limoensap met de olie en zout en peper. Schep de kipfilethaasjes erdoor en marineer ze 20 min. bij kamertemperatuur. Schep ze tussentijds nog een keer om. 3. Meng in een ander kommetje de geraspte limoenschil met de knoflook, de peterselie en eventueel de koriander. 4. Steek de kipfilethaasjes elk op een satéstokje. Verhit de grillpan. Gril de kip op middelhoog vuur ca. 4 min. tot de haasjes van de ribbels van de pan loslaten. Dep de ongebakken kant met een stukje keukenpapier droog. Keer de stokjes en gril de andere kant nog 3 minuten. 5. Verdeel de spiesjes over 4 borden en schep de gremolata erop. Lekker met in kokosmelk gekookte pandanrijst en sperziebonen met tomaat.

bereiden 15 min, wachten 20 min

Bevat Energie 150 kcal- Eiwit 21 g- Vet 7 g- Koolhydraten 1 g (per eenpersoonsportie)



Kippenbout met linzen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	AH HipKip			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 el olijfolie
- 8 plakjes coppa di Parma
- 4 kippenbouten
- 500 g hutspotgroenten
- 6 takjes tijm
- 250 g blonde linzen
- 1 prei, in dikke ringen



Bereiding

1. Verhit de olie in een braadpan en bak de plakjes coppa krokant. Neem de plakjes uit de pan en leg ze op een stukje keukenpapier. Bestrooi de bouten met zout en peper en braad ze in de pan op middelhoog vuur goudbruin. Voeg de ui uit het hutspotpakket en de tijm toe en bak alles 2 min. mee. 2. Voeg de linzen en 500 ml heet water toe en breng alles aan de kook. Leg de deksel op de pan stoof het gerecht 25 minuten. Schep de wortel uit het hutspotpakket en de prei door het gerecht. Voeg naar smaak zout en peper toe en stoof alles in nog 10 min. gaar. Controleer af en toe of er nog voldoende vocht in de pan zit, voeg anders nog een scheutje water toe. 3. Schep het gerecht in een mooie schaal of verdeel het over 4 borden. Leg de plakjes coppa erop. Lekker met grove Franse mosterd.

bereiden 15 min, wachten 35 min

Bevat Energie 600 kcal- Eiwit 59 g- Vet 26 g- Koolhydraten 33 g (per eenpersoonsportie)

Kippenvinken

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron AH HipKip

Soort Gevogelte
Type Bakken

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

8 kipfilets
2 el basilicum pasta (tube)
8 stoneleeks, in stukken gesneden
8 plakken gegrilde paprika's (pot 465 g), opengesneden
2 el olie met citroenaroma



Bereiding

1. Voorbereiden

1. Besmeer de kipfilets met de basilicumpasta. Leg de plakken paprika erop. Leg daarop de stukken stoneleek. Rol de filets op en zet ze vast met keukentouw of cocktailprikkers als u dat niet heeft.

2. Bereiden

2. Verhit de olie in de koekenpan. Leg de rolletjes in de pan en bak ze in ca. 10 min. op laag vuur goudbruin. Keer ze regelmatig. Lekker met geroosterde aardappels en ratatouille.

bereiden 10 min, voorbereiden 10 min

Bevat Energie 265 kcal- Eiwit 35 g- Vet 11 g- Koolhydraten 6 g (per eenpersoonsportie)

Kipspiesjes in currymarinade

Menugang	Hapje	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	AH HipKip			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 12 Stuks.

- 1 limoen, rasp en sap
- 2 el tandooripasta
- 100 ml kokosmelk
- 500 g kipfilet, in blokken



Materialen
satéstokjes

Bereiding

Vorbereiden

1. Meng de limoenschil, limoensap, tandooripasta en kokosmelk door elkaar en marineer de kipplokken hierin minimaal 30 min. in de koelkast.

Bereiden

2. Steek de gemarineerde blokken kip op 12 stokjes, bestrijk ze met 2 el olie en gril de spiesjes in de grillpan in 8 minuten. Lekker met fijngehakte cashewnoten.

bereiden 10 min, voorbereiden 5 min, wachten 30 min

Bevat Energie 115 kcal- Eiwit 11 g- Vet 7 g- Koolhydraten 2 g (per stuk)

Kipspiesjes in ketjapmarinade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH HipKip			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 12 Stuks.

- 4 el ketjap
- 1/2 el koriander, gemalen
- 1 tl gemalen komijn (djinten)
- 2 tenen knoflook
- 500 g kipfilet, in blokken

Materialen

satéstokjes

Bereiding

Voorbereiden

1. Schep de ketjap met koriander, komijn en knoflook door elkaar. Marineer de kipblokken hierin minimaal 30 min. in de koelkast.

Bereiden

2. Steek de gemarineerde blokken kip op 12 stokjes, bestrijk ze met 2 el olie en gril de spiesjes in de grillpan in 8 minuten. Lekker met seroendeng.

bereiden 10 min, voorbereiden 5 min, wachten 30 min

Bevat Energie 80 kcal- Eiwit 10 g- Vet 3 g- Koolhydraten 3 g (per stuk)



Kipspiesjes in saffraanmarinade

Menugang	Hapje	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH HipKip			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 12 Stuks.

- 1 envelopje saffraan
- 1 1/2 el citroensap
- 2 el honing
- 1 tl gemberpoeder (djahé)
- 1/4 tl gemalen kardemom (specerijen)
- 500 g kipfilet, in blokken

Materialen

satéstokjes

Bereiding

Vorbereiden

1. Week de saffraandraadjes 5 min. in het citroensap. Roer de honing, gemberpoeder, kardemom erdoor. Marineer de kipblokken hierin minimaal 30 min. in de koelkast.

Bereiden

2. Steek de gemarineerde blokken kip op 12 stokjes, bestrijk ze met 2 el olie en grill de spiesjes in de grillpan in 8 minuten. Lekker met sesamzaad.

bereiden 10 min, voorbereiden 5 min, wachten 30 min

Bevat Energie 85 kcal- Eiwit 10 g- Vet 4 g- Koolhydraten 2 g (per stuk)



Kipspiesjes met gazpacho

Menugang	Hapje	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	AH HipKip			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

- 500 g tomaten
- 1 rode paprika, in stukken gesneden
- 4 el olijfolie knoflook-chilipeper
- 1 el witte balsamicoazijn
- 4 el basilicum, grof gesneden
- 4 el Griekse yoghurt
- 4 kipfilets a la minute, in 3 repen

Materialen

satéstokjes, staafmixer

Bereiding

1, Voorbereiden

1. Pureer de tomaten en paprika met de staafmixer tot een gladde soep. Voeg 3 el olie, azijn, zout en peper toe. Laat de soep, afgedekt, in de koelkast goed koud worden. 2. Pureer met de staafmixer het basilicum en de yoghurt fijn. Laat de yoghurt ook goed koud worden.

2. Bereiden

3. Verhit de grillpan op hoog vuur goed voor. Rijg de repen filet op 12 geweekte satéstokjes. Bestrijk ze met de resterende olie en bestrooi ze met zout en peper. Gril de spiesjes in ca. 6 min. in de grillpan goudbruin. 4. Schenk de gazpacho in 6 glaasjes en schep de basilicumyoghurt erop. Leg 1 kipspiesje op ieder glas en serveer de resterende spiesjes erbij.

Tip

Nog lekkerder: maak de gazpacho de dag van tevoren dan kunnen alle smaken goed intrekken.

bereiden 10 min, voorbereiden 10 min

Bevat Energie 210 kcal- Eiwit 18 g- Vet 13 g- Koolhydraten 5 g (per eenpersoonsportie)



Komkommerdip

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron AH HipKip

Soort Gevogelte
Type sauzen/dressings

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

1/2 komkommer, geraspt
1 el crème fraîche
1 el koriander
mespunt gemalen komijn (djinten)



Bereiding

1. Strooi een heel klein beetje zout over de komkommer en laat die in 10 min. uitlekken. Druk het vocht eruit. Roer in een kommetje de crème fraîche, koriander en de komijn en peper door de komkommer. Bewaar de dip tot gebruik in de koelkast.

Tip

Lekker met kipkluijjes (zie recept elders op ah.nl/recepten).

bereiden 15 min

Bevat Energie 15 kcal- Eiwit 0 g- Vet 1 g- Koolhydraten 1 g (per eenpersoonsportie)

Libanese crostini

Menugang Hapje
Keuken -
Bron AH HipKip

Soort Gevogelte
Type brood/sandwiches

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 12 Stuks.

300 g kiphaasjes
1 el olie
1 tl shoarmakruiden
12 crostini (zie tip)
5 el hummus naturel
25 g spinazie



Bereiding

1. Verhit de grillpan goed voor. Halveer de kiphaasjes in de lengte, bestrijk ze met olie en bestrooi ze met shoarma-kruiden. Gril de kiphaasjes in ca. 4 min. goudbruin en gaar. Keer ze halverwege. 2. Bestrijk de crostini dik met hummus, leg er een blaadje spinazie en een half kiphaasje op. Steek een prikkertje in de crostini.

Tip

Basisrecept crostini: snijd een klein stokbrood in 12 plakken, bestrijk ze licht met olie en gril ze in de grillpan lichtbruin.

bereiden 10 min

Bevat Energie 95 kcal- Eiwit 8 g- Vet 3 g- Koolhydraten 9 g (per stuk)

Little gem met romige currykip

Menugang Hapje
Keuken Oosters
Bron AH HipKip

Soort Gevogelte
Type Bakken

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 kropjes little gem (sla)
1 el zonnebloemolie
300 g kipfiletreepjes
1 el Thaise rode currypasta
100 ml geslagen room (23% vet)
1 el Thaise vissaus
5 takjes verse koriander



Bereiding

1. Haal de blaadjes los van de kropjes sla. Spreid de grootste blaadjes uit op een ruime, platte schaal. Bewaar de rest voor in een salade. 2. Verhit de olie in een kleine pan met antiaanbaklaag en bak hierin de reepjes kip al omscheppend 1 minuut. Voeg de currypasta toe en bak alles al omscheppend nog 2 minuten. Voeg de room toe en breng alles nogmaals aan de kook. Voeg naar smaak vissaus toe. 3. Schep de kipcurry op de slablaadjes. Knip de takjes koriander in 2 of 3 stukken en leg op elk gevuld blaadje een takje koriander.

bereiden 10 min

Bevat Energie 225 kcal- Eiwit 20 g- Vet 15 g- Koolhydraten 2 g (per eenpersoonsportie)

Miniclubs met kip

Menugang	Hapje	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	AH HipKip			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

6 plakjes coppa di Parma
2 kipfilets a la minute
1/2 tl hot currypoeder
1 ciabatta, in 18 plakken
1 el mangochutney
6 blaadjes little gem (sla)
1 el mayonaise
1/4 komkommer, in plakjes
6 cherry tomaten



Materialen

satéstokjes

Bereiding

1. Verhit een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de plakjes coppa krokant. Schep ze op een stukje keukenpapier. 2. Snijd de kipfilets elk in 3 stukken en bestrooi ze met hot currypoeder en zout. Rooster de stukjes kip in de koekenpan in ca. 3 min. gaar. Keer ze regelmatig. 3. Bestrijk 6 sneetjes brood met mangochutney, leg er een blaadje sla en een stukje kip op. Bestrijk 6 sneetjes brood met mayonaise en leg ze op de kip. Leg daarop de plakjes coppa en de plakjes komkommer. Dek de stapeltjes af met de laatste sneetjes brood. 4. Steek de cherytomaatjes op de satéstokjes en steek in elk stapeltje een stokje.

bereiden 15 min

Bevat Energie 115 kcal- Eiwit 9 g- Vet 4 g- Koolhydraten 10 g (per eenpersoonsportie)

Mini-kip-a-soup met tortilla belegd met kipsalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	AH HipKip			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 500 ml kippenbouillon (van tablet)
- 1 plakje citroen
- 250 g kipfiletreepjes
- 1 bosuitje, fijngehakt
- 1 el crema van zongedroogde tomaten
- 1 el mayonaise
- 12 tortillachips



Bereiding

1. Voorbereiden

1. Breng de bouillon met het plakje citroen aan de kook. Leg de kipreepjes in de bouillon en laat ze in ca. 5 min. tegen de kook aan gaar worden. 2. Schep de helft van de kip uit de bouillon op een bordje en laat de kip uitgespreid afkoelen.

2. Bereiden

3. Meng de afgekoelde kipreepjes met de helft van de bosui, de crema van tomaat, de mayonaise en naar smaak peper. Schep de salade op de tortillachips. 4. Breng de soep met de rest van de bosui aan de kook. 5. Breng de soep op smaak met zout en peper en schep de soep in 4 hittebestendige kopjes of glazen. Zet alles bij elkaar op een mooie schaal en serveer direct.

Tip

Spannende smaakcombinatie: breng de soep op smaak met enkele druppels vissaus en de salade met enkele druppels sojasaus.

bereiden 15 min, voorbereiden 10 min

Bevat Energie 135 kcal- Eiwit 15 g- Vet 7 g- Koolhydraten 3 g (per eenpersoonsportie)

Roomkip met Thaise kokossaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Roerbakken	Slank	Nee
Bron	AH HipKip			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 stengel sereh
- 2 el zonnebloemolie
- 2 el Thaise groene currypasta
- 200 ml romige kokosmelk
- 4 kipfilets
- 400 g wokgroenten, grof gesneden
- 1 el vissaus



Bereiding

1. Snijd de stengel sereh overlangs open en leg in elke halve stengel een knoop. 2. Verwarm de olie in een pan en fruit de currypasta zachtjes 1 minuut. Voeg 200 ml water, kokosmelk en sereh toe en breng alles aan de kook. 3. Bestrooi de kipfilets met zout en peper. Leg de kipfilets in de pan en laat ze zonder dat het vocht kookt in ca. 15 min. gaar worden. 4. Verhit intussen de resterende eetlepel olie in de wok. Roerbak hierin de groenten in ca. 5 min. beetgaar. Voeg als de pan te droog wordt een scheutje water toe. 5. Verdeel de kipfilets over 4 warme diepe borden of wijde kommen en schep de groenten ernaast. Breng de saus op smaak met vissaus en lepel de saus over de kip. Lekker met pandanrijst en cassavechips.

bereiden 25 min

Bevat Energie 400 kcal- Eiwit 45 g- Vet 19 g- Koolhydraten 12 g (per eenpersoonsportie)

Rosékip met doperwtjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	AH HipKip			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 drumsticks
2 el olijfolie
250 g kastanjechampignons, gesneden
1 ui, gesneden
50 g gerookte spekreepjes
1 el verse tijmblaadjes blaadjes
250 ml rosé
450 g doperwten



Bereiding

1. Bestrooi de drumsticks met zout en peper. Verhit de olie in een braadpan en bak de drumsticks rondom bruin. Schep ze uit de pan op een bord. 2. Bak de champignons in het bakvet op middelhoog vuur goudbruin. Schep ze uit de pan op een ander bord. 3. Fruit ui, spek en tijm 4 min. in het braadvet. Schenk de rosé in de pan en breng de wijn aan de kook. Leg de drumsticks weer in de pan. Leg de deksel op de pan en stoof de drumsticks 20 minuten. Voeg de doperwten en de gebakken champignons toe en stoof alles nog 5 min. mee. 4. Breng het gerecht op smaak met zout en peper. Serveer het in een mooie schaal of verdeel het over 4 diepe borden. Lekker met aardappelpuree.

bereiden 15 min, wachten 25 min

Bevat Energie 365 kcal- Eiwit 28 g- Vet 20 g- Koolhydraten 12 g (per eenpersoonsportie)

Spaanse crostini

Menugang	Hapje	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	Spaans	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	AH HipKip			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 12 Stuks.

6 kippenlevertjes

1 el olijfolie

6 kleine sjalotten, gehalveerd

12 crostini (zie tip)

12 plakjes chorizo

12 blaadjes salie



Bereiding

1. Halveer de kippenlevers, bestrooi ze met zout en peper en meng ze in een bakje met de olie en de sjalotten. Verwarm een koekenpan zonder vet en rooster hierin de kippenlevers met sjalotten op een zacht vuur in ca. 10 min. gaar en goudbruin. Schep ze regelmatig om. 2. Druppel het bakvet uit de pan over de crostini. Leg op elke crostini een plakje chorizo. Steek een halve sjalot, halve kippenlever en een blaadje salie op een prikker en steek ze elk in een crostini.

Tip

Basisrecept crostini: snijd een klein stokbrood in 12 plakken, bestrijk ze licht met olie en gril ze in de grillpan lichtbruin.

bereiden 15 min

Bevat Energie 100 kcal- Eiwit 5 g- Vet 5 g- Koolhydraten 9 g (per stuk)

Tajine van kip met abrikozen

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Mediterraan
Bron AH HipKip

Soort Gevogelte
Type Stoven

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 drumsticks
1 el olijfolie
1 ui, in ringen
1/2 el gemberpoeder (djahé)
12 gewelde abrikozen
75 g hele amandelen
1 envelopje saffraan



Bereiding

1. Bestrooi de drumsticks met zout en peper. Verhit de olie in een tajine of hapjespan en bak hierin de drumsticks rondom goudbruin. 2. Voeg de ui en gemberpoeder toe en bak alles nog zachtjes 2 minuten. Voeg de abrikozen, amandelen, saffraan, 400 ml heet water en naar smaak zout en peper toe. 3. Leg de deksel schuin op de pan en stoof de kip op een zacht vuur in ca. 40 min. gaar. 4. Serveer de kip in de tajine of schep hem in een mooie schaal. Lekker met couscous en gestoofde courgette met komijn.

bereiden 10 min, wachten 40 min

Bevat Energie 305 kcal- Eiwit 20 g- Vet 22 g- Koolhydraten 7 g (per eenpersoonsportie)

Tomatendip

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron AH HipKip

Soort Gevogelte
Type sauzen/dressings

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

2 roma-tomaten

2 el chilisaus

1 tl crema van zongedroogde tomaten



Bereiding

1. Halveer de tomaten en schep de zaadjes eruit. Hak de tomaten fijn. Dep de tomatenstukjes droog met een stukje keukenpapier. 2. Schep in een kommetje de tomaten, chilisaus en crema door elkaar. Bewaar de dip tot gebruik in de koelkast.

bereiden 10 min

Bevat Energie 15 kcal- Eiwit 0 g- Vet 1 g- Koolhydraten 3 g (per eenpersoonsportie)

Truffelkip met spitskool

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	AH HipKip			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kleine spitskool
4 kipfilets
kipkruiden
25 g boter
50 g gerookte spekreepjes
1 ui, fijngehakt
2 el olijfolie met truffelaroma



Bereiding

1. Halveer de kool, snijd de stronken eruit en snijd de kool in brede repen. Was ze in de slacentrifuge en laat ze iets uitlekken. 2. Bestrooi de filets met kipkruiden. Verhit de boter in een braadpan en bak de filets rondom goudbruin. Schep ze uit de pan op een bord. 3. Fruit het spek en de ui zachtjes 5 min. in de braadpan. Schep de kool erdoor. Voeg zout en 100 ml water toe en laat de kool op hoog vuur iets slinken. Leg de kipfilets op de kool, zet het vuur laag en leg de deksel op de pan. Stoof de kool en de kip zachtjes in ca. 15 min. gaar. 4. Neem de filets uit de pan en verdeel ze over 4 borden. Breng de kool op smaak met zout en truffelolie. Schep de kool naast de kip. Lekker met aardappel- of knolselderijpuree.

bereiden 30 min

Bevat Energie 410 kcal- Eiwit 49 g- Vet 20 g- Koolhydraten 8 g (per eenpersoonsportie)

Yoghurtdip

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron AH HipKip

Soort Gevogelte
Type sauzen/dressings

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

100 ml Griekse yoghurt
1 el verse munt, fijngehakt
1 el stengember, fijngehakt



Bereiding

1. Meng alle ingrediënten door elkaar en bewaar de dip tot gebruik in de koelkast.

Tip

Lekker met kipkluijjes (zie recept elders op ah.nl/recepten).

bereiden 5 min

Bevat Energie 40 kcal- Eiwit 1 g- Vet 2 g- Koolhydraten 5 g (per eenpersoonsportie)

Zuurkoolkip met krieltjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	AH HipKip			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 2 el olijfolie
- 3 sjalotten, in ringen
- 500 g wijnzuurkool
- 2 el verse oreganoblaadjes
- 4 kipfilets
- 25 g boter
- 75 ml crème fraîche
- 450 g kleine krieltjes



Bereiding

1. Verhit 1 el olie in een pan en fruit de sjalotten in 3 min. heel zachtjes glazig. Schep de zuurkool en oregano erdoor en stoof de zuurkool zachtjes 15 minuten. 2. Bestrooi intussen de kipfilets met zout en peper. Verhit de boter in een koekenpan en bak de kipfilets op middelhoog vuur in ca. 10 min. goudbruin en gaar, keer de filets regelmatig. 3. Leg de filets op een warm bord en houd ze onder aluminiumfolie warm. Voeg de resterende olie aan het bakvet toe en bak hierin de krieltjes al omscheppend knapperig bruin. Strooi er wat zout en peper over. 4. Roer de crème fraîche door de zuurkool en breng de groente nog even aan de kook. Snijd de filets schuin in plakjes. Verdeel de zuurkool en krieltjes over 4 borden en leg de plakjes kip erop.

bereiden 25 min

Bevat Energie 455 kcal- Eiwit 45 g- Vet 20 g- Koolhydraten 24 g (per eenpersoonsportie)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



..U ook???

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

Compressed by

