

Koken *met kip*

10
GRATIS
GEZONDE
RECEPTEN



Veelzijdige kip

Kip wordt vaak omschreven als 'het meest veelzijdige stukje vlees' en die typering klopt, het is namelijk op veel verschillende manieren te bereiden.

Regelmatig een stukje kip eten is niet alleen lekker, maar ook gezond. Mits het op de juiste manier wordt bereid. Het magere witte vlees levert belangrijke voedingsstoffen, zoals eiwit, ijzer, zink en vitamines B. Kippenvlees bevat in vergelijking met andere vleessoorten ook minder ongezond, verzadigd vet. Wel is het verstandig om kippenvlees zonder vel te eten. Hierin zit namelijk het meeste vet en de meeste cholesterol.

Dit receptenboekje bevat tien gezonde recepten met kip. Probeer eens het tropische kiptorentje, of wat dacht je van de Marokkaanse kipworstjes?

We wensen je veel plezier met koken en smakelijk eten.

Samengesteld in samenwerking met Kiprecepten.nl

© GezondheidsNet

Inhoud

Kipwrap met kidneybonen	4
Gevulde portabello's met kip en camembert	6
Pitabroodje met kip en groenten	8
Saotosoep	10
Kipsalade met mango en asperges	14
Tropisch kiptorentje	16
Marokkaanse kipworstjes met bietjes- sinaasappelsalade	18
Kip uit de wok	20
Kippakketje met groenten en kruidenkaas	22
Gelakte drumsticks	24

Betekenis afkortingen

g = gram

tl = theelepel en

el = eetlepel

dl = deciliter



Kipwrap met kidneybonen

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 25 minuten

Ingrediënten:

- 2 halve kipfilets in blokjes
- 2 el olie
- Zout en peper uit de molen
- ½ tl chilipoeder
- 300 g kidneybonen
- 100 g ijsbergsla
- 2 kleine avocado's
- 1 el citroensap
- 4 tortilla's

Verwarm de olie in de hapjespan en roerbak hierin de kip. Voeg zout, peper en de chilipoeder toe en laat dit garen. Laat de bonen uitlekken en snijd de sla in dunne reepjes. Schil de avocado's, ontpit ze en snijd ze klein in het bord. Prak de avocado's fijn en voeg citroen, zout en peper toe. Voeg de bonen toe aan de kip en verwarm dit mee. Rooster de tortilla's rondom licht en spreid ze dan uit. Bestrijk ze één voor één met de avocadopuree. Beleg met de sla en schep daarop het kipgerecht. Rol de tortilla's op en serveer ze direct.

Gevulde portabello's met kip en camembert

Porties: 4 personen

Bereidingstijd: 50 minuten

Ingrediënten:

- 250 g (ontbeende) kippendijen
- Olijfolie
- Zout en peper
- 2 groene paprika's
- 2 teentjes, gesneden knoflook
- 1 el mosterd
- 1 chilipepertje in stukjes
- 2 el Provençaalse kruiden
- 8 el witte wijn
- 200 g portabello's (grote kastanje champignons)
- 1 camembert (± 250 g) in plakjes

Verwarm de oven alvast voor. Snijd de kip in reepjes van ongeveer 1 cm. Kruid deze met wat zout en peper. Roerbak de kip licht bruin. Snij de paprika's in stukjes en voeg deze toe. Voeg hier de knoflook, de mosterd en het pepertje bij. Kruid met de Provençaalse kruiden en giet er een scheutje wijn bij. Roerbak het geheel even door. Zet ondertussen de portabello's, op aluminiumfolie, 10 minuten in de oven. Haal ze uit de oven en vul de portabello's met de groenten en de kip. Leg hier overheen een plak camembert. Grill dit ongeveer 2 minuten in de oven tot de camembert licht gesmolten is.

Tip: Leg op een stuk aluminiumfolie een voorgekruid kippendij, verdeel er de gesneden groenten, de portabello's en de kruiden over en beleg met de camembert. Vouw de pakketjes dicht en zet dit ongeveer 40 minuten in de oven op 180 °C.





Pitabroodje met kip en groenten

Porties: 4 personen

Bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten:

- 2 kipfilets
- 3 el olie
- Vijfkruidenpoeder
- 8 pitabroodjes
- 1 rode ui in ringen
- Rode en gele paprika in grove stukken
- Stengel bleekselderij in dunne ringen
- 100 g peultjes
- 1 el oyster saus
- 1 el sojasaus (Kikkoman)
- 50 g taugé

Steek de barbecue tijdig aan. Bestrooi de kip met een beetje olie en het vijfkruidenpoeder. Grill de kip goudbruin aan beide zijden. Rooster ook kort de ui, de paprika's en de pitabroodjes. Verwarm de overige olie in de wok en roerbak hierin de bleekselderij. Voeg de peultjes toe en blus met de oyster- en de sojasaus. Roerbak op het laatst de taugé mee. Rooster de pitabroodjes en snijd ze aan een kant open. Snijd de kip in dunne reepjes. Vul de pitabroodjes met de kip en de groenten.

Tip: Lekker met een pittige rode chilidip en een frisse knoflookyogurtdip. Neem gerookte kipfilets in plakjes.

Saotosoep

Porties: 4-6 personen

Bereidingstijd: 300 minuten

Ingrediënten:

- 1 soepkip (ca. 1200 gram)
- Olie om te roerbakken
- 1 gepelde ui in stukjes
- 1 Spaanse peper, in dunne plakjes en kleingesneden
- 1 cm verse gember (geschild) in plakjes
- 1 cm laos, geschild en in plakjes
- 3 gepelde knoflooktenen, geperst
- 1 stengel sereh of citroengras
- 1 blokje kippenbouillon
- 2 dl ketjap manis (zoet)
- Sap van ½ limoen
- 200 g rijst
- 1 Shanghai paksoi, steel en blad in reepjes (toko)
- 4 gekookte eieren M
- 3 el gehakte selderij
- 100 g taugé
- 4 lente-uitjes in ringetjes
- 50 g frietstaafjes (chips)
- 3 el gebakken uitjes

Let op: dit recept gaat verder op pagina 12.





Voorbereiding:

Roerbak de ui, $\frac{1}{4}$ peper, de gember, de laos en 2 teentjes knoflook in een beetje olie in de soeppan. Voeg de kip, de sereh, de bouillon en koud water toe zodat de kip onderstaat. Breng dit aan de kook en laat de kip 3-4 uur zachtjes trekken. Schep, zeker in het begin, regelmatig met een schuimspaan het schuim van de soep af. Het water moet net tegen de kook aanblijven. Neem de kip uit de pan en koel de soep met alle ingrediënten erin. Bewaar de kip en de bouillon vervolgens een nacht in de koelkast.

Volgende dag bereiding:

Schep het vet van de soep af en zeef de soep. Verwijder het vel van de kip, neem het kippenvlees van de botjes en verklein dit. Meng de ketjap met de overige Spaanse peper, de overige knoflook en het limoensap. Kook de rijst op de bekende wijze gaar. Breng in de kookpan 3 dl water aan de kook en kook hierin de paksoi. Reken enkele minuten en spoel de paksoi daarna direct af met koud water. Pel de gekookte eieren en snij ze in vieren. Breng de bouillon in de soeppan aan de kook met de selderij. Vul de kommen met het kippenvlees, de pittige ketjap, de rijst, de paksoi en de eipartjes. Voeg ook de taugé en de lente-ui toe en schep hierop de hete bouillon. Garneer met de frietstaafjes en de uitjes.

Tip: Voor het gemak zijn er ook kant-en-klare natte kruidenmixen te krijgen voor saotosoep. Kijk hiervoor bij de toko of in de goed gesorteerde supermarkt.

Kipsalade met mango en asperges

Porties: 4 personen

Bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten:

- 2 gerookte kipfilets
- 400 g nieuwe aardappeltjes
- 2 tl Italiaanse kruiden (potje supermarkt)
- 1 rijpe mango
- 1 grote zak gemengde sla
- 1 ½ dl groene olijfolie
- Sap van 1 citroen
- 8 druppels worcestershiresauce
- 1 tl rietsuiker
- 12 groene en/of witte geschilde asperges
- Grof gemalen zeezout en peper uit de molen

Neem de kip tijdig uit de koelkast voor de geur en de smaak. Breng de aardappeltjes in de pan met water en de kruiden aan de kook. Kook de aardappeltjes ca. 15 à 20 minuten en laat ze in de pan een beetje afkoelen. Snijd het vruchtvlees van de mango in stukjes en voeg de sla toe. Meng de olie met het sap, de sauce en de suiker in een kom. Breng dan de asperges in de kookpan aan de kook. Kook ze 10 minuten en laat de asperges dan 10 minuten nagaren in de pan. Snijd de kip in dunne plakjes en voeg die toe aan de salade evenals de asperges. Schep de aardappeltjes uit de pan en halveer deze. Voeg ze met de dressing toe aan de salade. Meng alles en maak dit op smaak met zout en peper.





Tropisch kiptorentje

Porties: 4 personen

Bereidingstijd: 20 minuten

Ingrediënten:

- 1 dubbele kipfilet
- 4 plakjes ontbijtspek
- 1 dl (verse)
sinaasappelsap
- 1 geschild mango
- 1 bol mozzarella
- 1 el honing
- 1 el olijfolie voor
dressing
- 2 el olijfolie om in te
bakken
- Rucola voor
garnering
- Pijnboompitten,
geroosterd (voor
garnering)
- Zout en peper uit de
molen
- Nodig: kookring (van
ca. 8 cm)

Doe het sinaasappelsap in een pannetje. Laat het voor de helft inkoken. Maak een dressing van het sap, de olijfolie en de honing. Laat de dressing afkoelen. Grill de kipfilet lichtbruin. Laat afkoelen en snijd dan in blokjes. Bak de plakjes spek knapperig in een droge pan. Snijd de avocado, de mango en de mozzarella in kleine blokjes. Maak met de kookring 4 torentjes. Maak laagjes van de avocado, de kipfilet, mango en mozzarella. Giet de afgekoelde dressing over het torentje. Leg boven op het torentje een stukje spek, een blaadje rucola en garneer met de pijnboompitjes. Voeg naar smaak wat zout en peper toe.

Tip: Gebruik een dressing van honing en citroen voor een frissere variant.

Marokkaanse kipworstjes met bietjes-sinaasappelsalade

Porties: 4 personen

Bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten:

- 8 kipsaucijzen of kipworstjes
- 2 el Râs el Hânout (kruiden supermarkt)
- 2 el bloem
- 1 el olie (om te bakken)
- 2 (hand)sinaasappels in partjes
- Sap van ½ citroen
- Peper en zout
- 1 snufje komijn
- 2 el olijfolie (voor salade)
- 2 gekookte rode bietjes in partjes
- 1 tl koriander
- 1 el ongezouten pistachenoten

Leg de kip op de folie en voeg een mengsel van de Râs en de bloem toe. Schud even heen en weer zodat de kip rondom is bedekt met een dun laagje. Verwarm de olie in de koekenpan en bak hierin de kip in ca. 10 minuten rondom bruin. Ontdoe de sinaasappels van de schil. Snijd de partjes tussen de vliezen uit. Pers van de vliezen sap en voeg het citroensap toe. Meng dit met wat peper, zout, de komijn en de olie. Meng de bietjes met de sinaasappelpartjes en voeg het sapmengsel toe. Maak af met koriander en de pistachenootjes.





Kip uit de wok

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 15 minuten

Ingrediënten:

- 2 kipfilets in blokjes
- 2 el olie
- 1 bami
groentepakket
- 1 rode peper in
stukjes
- 1 gekookte rode biet
in dunne sliertjes
- 2 el ketjap manis
- Zout en peper

Verwarm de olie in de wok en voeg de kip toe. Roerbak de kip goudbruin en voeg dan de groenten toe. Roer er dan de rode peper, biet en de ketjap doorheen. Verwarm het geheel ca. 10 minuten. Maak het kipgerecht op smaak af met zout en peper.

Tip: Neem gekruide kipblokjes en voeg pittige groene wasabi pasta toe.

Kippakketje met groenten en kruidenkaas

Porties: 4 personen

Bereidingstijd: 45 minuten

Ingrediënten:

- 4 halve kipfilets
- 2 el olie
- Peper uit de molen
- 1 groene en gele courgette in reepjes
- 4 el kruidenkaas (kuipje supermarkt)
- Gehalveerde little gems (kleine Romeinse krop sla)
- Citroensap
- 4 gepelde uien in plakken

Steek de barbecue op tijd aan. Leg alle kip op 1 stuk folie en bestrijk die rondom met een beetje olie en voeg peper toe. Grill de kip op de barbecue lichtbruin. Leg dan de overige folie gereed en bestrijk met een beetje olie. Verdeel hierover alle courgettes en leg daarop de kip. Voeg ook de kruidenkaas toe en vouw de pakketjes dicht. Leg de foliepakketjes op de barbecue en rooster ze ca. 15 minuten. (zet je ze in de oven, verwarm deze dan voor op 200 °C en doe de pakketjes er ongeveer 35-40 minuten in). Besprenkel de little gems met wat olijfolie, citroensap en wat peper. Rooster ook de ui en de little gems kort mee op de barbecue.





Gelakte drumsticks

Porties: 4 personen

Bereidingstijd: 40 minuten

Ingrediënten:

- 8 drumsticks
- 2 el honing
- 4 el ketjap
- 1 tl vijfkruidenpoeder
- 1 knoflookteen, geperst
- 2 el sherry of citroensap

Verwarm de oven voor op 180 °C. Maak een marinade door de honing, de ketjap, de vijfkruidenpoeder, de knoflook en de sherry te mengen. Leg de drumsticks in een ovenschaal en smeer ze royaal met de marinade in. Schuif de schaal in de oven en bak ze in 30 minuten goudbruin en gaar. Bestrijk de kip tijdens de baktijd nog driemaal met de marinade voor een mooie 'laklaag'.

Tip: Lekker met zoetzure augurkjes en Amsterdamse uitjes, dat geeft het totaal een frisse smaak.

gezondheidsnet.nl

nummer 1 in gezondheid



- Actuele medische informatie
- Artikelen over voeding, bewegen en psyche
- Het laatste gezondheidsnieuws
- Tips voor een gezonde leefstijl
- Prijsvragen en quizen

Gratis nieuwsbrief

Meld je nu aan voor de wekelijkse nieuwsbrief van GezondheidsNet en ontvang een gratis digitaal receptenboekje vol gezonde gerechten.

www.gezondheidsnet.nl