

KIP

ALTIJD lekker



**LEKKER
VAN BIJ
ONS**



KIP MET STIP JOUW FAVORIET IN DE KEUKEN

Een lekker kippetje bereiden kan op ieder moment. Denk maar aan een stoofpotje om je aan te verwarmen na een heerlijke winterse wandeling. Of aan die frisse lichte lentesalade en dat kippenspiesje op de barbecue. Kortom, elk moment is een kipmoment!

KIP EEN HEERLIJKE SMAAKMAKER

Kip heeft een heerlijke smaak. Afhankelijk van je bereiding kan kip diep en vol smaken of eerder licht en knapperig. Er zijn heel wat bereidingswijzen mogelijk: gebakken in de pan, gevuld en geroosterd in de oven, in een stoofpotje of op de barbecue.

Dankzij onze 7 goddelijke bereidingen, scoor jij goud bij vrienden en familie met een kipfilet, kippenbout of kippengehakt.

Veel plezier bij het klaarmaken van deze overheerlijke receptjes!



3 REDENEN OM TE KIEZEN VOOR EEN STUKJE KIP VAN BIJ ONS

1. Kip scoort goed als onderdeel van een gezond voedingspatroon

Het is mager wit vlees en gemakkelijk te combineren met veel groenten maar ook met fruit, aardappelen of volkoren graanproducten. Een gezonde regel: vul je bord voor de helft met groenten, voor een vierde met aardappelen of volkoren graanproducten en voor een vierde met vlees, vis of ei.

2. Belangrijke voedingsstoffen en vetarm

Kip is rijk aan hoogwaardige eiwitten en een goede bron van fosfor, selenium en de vitaminen B3, B6 en B12. Deze voedingsstoffen dragen bij aan de fysieke en mentale ontwikkeling van kinderen en het onderhoud van de spiermassa, het zenuwstelsel en het immuunsysteem van zowel kinderen als volwassenen.

Het weinige vet in kip bestaat voor ongeveer twee derde uit goed onverzadigd vet en voor slechts een derde uit verzadigd vet. Verzadigd vet kan het cholesterolgehalte in het bloed verhogen en zo mogelijk ook het risico op hart- en vaatziekten. Een kipfilet bevat amper 0,4 g verzadigd vet per 100 gram.

3. Weinig calorieën

Kip is relatief mager vlees. Een stukje kip levert gemiddeld 140 kcal per 100 gram. Een kipfilet, het magerste stukje, telt maar ongeveer 100 kcal per 100 gram.



STOFPOTJE MET KIP, CHAMPIGNONS EN AARDAPPELEN



4 PERSONEN

Heb je een hekel aan afwassen? Goed nieuws: voor dit stoofpotje van kip, champignons en aardappelen heb je maar één pot nodig. En alsof dat nog niet genoeg is: dit eenpansgerecht is makkelijk klaar te maken én supersmaakvol.

Ingrediënten

- 4 kippenbouten
- 1 preistengel, in ringen
- 200 g champignons
- 500 g vastkokende aardappelen, geschild, in hapklare stukken
- 2 teentjes knoflook, geperst
- enkele takjes tijm
- 1 el fijngehakte dragon
- 4 plakjes gerookt spek, klein gesneden
- 125 ml droge, witte wijn
- 250 ml kippenbouillon
- 120 ml room
- 1 el bloem
- olijfolie
- peper en zout

Bereiding

Kruid de kippenbouten met peper en zout, bestuif met wat bloem en bak ze aan alle kanten goudbruin in olijfolie. Schep uit de pan.

Bak de prei, look en spek in dezelfde pan goudbruin. Giet er eventueel nog een scheutje olijfolie bij. Doe er de kip terug bij.

Halveer de grootste champignons en voeg alles bij de kip. Bak 2 minuten verder.

Voeg de aardappelen, wijn, bouillon, tijm en dragon toe en laat 30 minuten op een laag vuur sudderen tot de kip zacht is.

Roer er tot slot de room door. Proef en kruid eventueel bij met peper en zout.



KIP UIT DE OVEN MET KRIELTJES EN PEULEN



Kip uit de oven, dat is altijd feest. Met verse kerstomaatjes, paprika en krieltjes maak je er zowel in de winter als in de zomer een topgerecht van.

Ingrediënten

- 600 g kipfilets, in reepjes
- 500 g krieltjes
- 1 rode paprika
- 200 g kerstomaatjes
- 250 g peultjes
- 2 kleine uien
- 1 teentje knoflook, geperst
- 1 el fijngehakte peterselie
- 150 g mascarpone
- 1 tl paprikapoeder
- 50 g geraspte jonge kaas
- peper en zout

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.

Blancheer de krieltjes 5 minuten in licht gezouten water.

Snijd de paprika in reepjes en de uien in vier. Schep de paprika, uien, kerstomaatjes, peulen en krieltjes in een ovenschaal. Leg er de reepjes kip op en kruid met paprikapoeder, peper en zout.

Breng de mascarpone op smaak met de look, peterselie, peper en zout. Schep dit bovenop de kip en groenten. Strooi er wat kaas over en zet 30 minuten in de oven. Serveer meteen.



SLAWRAPPS MET KIPPENGHAKT



4 PERSONEN

Zin in een licht gerecht dat in 1-2-3 klaar is? Maak een heerlijke vulling van kippengehakt en verse groenten en stop het in een wrap van sla. Lekker en gezond!

Ingrediënten

- 400 g kippengehakt
- 1 ijsbergsla
- 1 el kippenkruiden
- 120 g kerstomaatjes, klein gesneden
- 1 komkommer, in blokjes
- 2 sjalotjes, gesnipperd
- 2 el fijngehakte bieslook
- 2 el fijngehakte munt
- handvol basilicum-blaadjes

Voor de dressing:

- 100 ml volle yoghurt
- 50 ml zure room
- 1 el mayonaise
- 1 tl currypoeder
- ½ tl honing
- peper en zout

Bereiding

Bak het gehakt rul in een droge koekenpan. Kruid met de kippenkruiden en roer er de munt en bieslook onder.

Trek de bladeren van de ijsbergsla voorzichtig los. Spoel onder koud water en dep droog.

Maak een dressing met de yoghurt, zure room, mayonaise, currypoeder en honing. Kruid met peper en zout.

Vul elk blad sla met gehakt. Verdeel er het basilicum, komkommerblokjes, kerstomaten en sjalot over. Kruid lichtjes met peper en zout. Druppel er de dressing over en rol op.

Geef er de resterende dressing bij.



WOK MET KIP EN GROENTEN



4 PERSONEN

Geen tijd om te koken? Haal dan maar snel je wok boven. Binnen het halfuur geniet je van deze wok met kip en groentjes. En wees zeker niet bang om te experimenteren met andere groenten.

Ingrediënten

- 400 g kippenblokjes
- 4 lente-uitjes, in ringen
- 1 gele paprika, in reepjes
- 1 yacon, geschild, in blokjes
- 1 paksoi, in reepjes
- 200 g kastanje-champignons, in partjes
- 400 g noedels
- arachideolie

Voor de afwerking:

- een handvol koriander
- 30 g cashewnoten, grof gehakt
- 2 el sherry
- 3 el sojasaus
- 3 el zoete chilisaus

Bereiding

Kook de noedels gaar zoals vermeld op de verpakking.

Bak de kippenblokjes in een wok goudbruin in arachideolie. Voeg de paprika, yacon, lente-uitjes en champignons toe en roerbak 3 minuten.

Voeg de noedels en paksoi toe en laat al omscheppend doorwarmen. Roer er de sherry, sojasaus en chilisaus onder. Laat nog eventjes verder opwarmen.

Bestrooi met de noten en werk af met de koriander. Serveer meteen.



POKÉ BOWL MET KROKANTE KIP



4 PERSONEN

Traditioneel gezien is een poké bowl een gerecht uit Hawaii met verse, rauwe groenten en vis, maar je kan gerust experimenteren met deze formule. Wat dacht je bijvoorbeeld van krokante kip in plaats van vis? Geloof ons: ook deze versie is superlekker.

Ingrediënten

- 1 komkommer
- 2 wortelen
- bussel radijsjes
- 100 g sugar snaps
- 300 g sushirijst
- 2 el rijstazijn
- 1 tl suiker
- 1 tl zwarte sesamzaadjes
- arachideolie
- peper en zout

Voor de krokante kip:

- 500 g kipfilet
- 1 ei, losgeklopt
- 50 g bloem
- 100 g panko

Voor het sausje:

- sap van ½ limoen
- 1 el rijstazijn
- 4 el sojasaus
- 1 el sesamololie

Bereiding

Maak een sausje van het limoensap, 1 el rijstazijn, de sojasaus en sesamololie. Zet apart.

Kook de sugar snaps gaar in licht gezouten water. Giet af en spoel onder koud water.

Maak met een dunschiller lange plakjes van de komkommer. Maak met een spiralizer slierten van de wortelen. Snijd de radijsjes in dunne plakjes.

Kook de sushirijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Laat de rijst daarna afkoelen en breng daarna op smaak met de resterende rijstazijn, de suiker en een snuifje zout. Schep goed om.

Snijd de kipfilet in de breedte in dunne plakken. Haal de kip eerst door de bloem, daarna door het ei en tot slot door de panko. Bak de stukken in hete olie goudbruin.

Schep de rijst in de kommen. Verdeel er de krokante kip, sugar snaps, komkommer, wortel en radijsjes over. Bedruppel met het sausje en werk af met de sesamzaadjes.



WRAP MET KIP, GROENTEN EN KRUIDIGE TOMATENDIP



4 PERSONEN

Zin in een lekkere, snelle hap? Bak de kippenfilets op voorhand, houd de overige ingrediënten klaar en stel in slechts enkele minuten je lunch samen. Deze wrap met kip is ideaal voor on the go!

Ingrediënten

- 2 kipfilets
- 8 wraps
- ¼ rode kool
- 2 wortelen
- ¼ krop ijsbergsla
- ½ komkommer
- enkele takjes koriander
- 2 el olijfolie
- 1 el witte wijnazijn
- peper en zout

Voor de kruidige tomatendip:

- 200 ml tomatenpassata
- 1 tl chilipoeder
- 1 tl komijnpoeder
- peper en zout

Bereiding

Snipper de ijsbergsla en rode kool superfijn. Besprenkel ze met wat olijfolie en witte wijnazijn.

Snijd de komkommer in dunne maantjes. Schil de wortels met de dunschiller en schil ze verder in flinterdunne plakjes.

Snijd de kipfilets in reepjes, kruid met peper en zout (eventueel kippenkruiden) en bak gaar in een bakpan met weinig vetstof.

Meng de kruiden voor de dip onder de tomatenpassata.

Warm de wraps kort op in een pan en beleg met de fijngesnipperde rode kool en ijsbergsla, enkele plakjes wortel en komkommerplakjes. Verdeel er de reepjes kip over en enkele takjes koriander.

Vouw de wrap dicht en serveer met de tomatendip.



GEVULDE KIPFILET MET SPINAZIE EN BRUGGE KAAS



4 PERSONEN

Met deze royaal gevulde kipfilet met spinazie en Brugge kaas maak je van jouw doordeweekse avond een feest.

Ingrediënten

- 4 kipfilets
- 250 g spinazie
- 1 teentje knoflook
- 250 g Brugge Oud kaas
- 8 sneetjes ontbijtspek
- 800 g vastkokende aardappelen
- 1 broccoli
- peper en zout
- bakboter
- olijfolie

Bereiding

Verwarm de oven op 180°C.

Schil de aardappelen, snijd ze in partjes en leg ze in een ovenschaal. Besprenkel met olijfolie en kruid met peper en zout. Plaats in de oven voor ongeveer 30 minuten of tot ze knapperig zijn.

Snijd de broccoli in roosjes. Stoom of kook deze gaar.

Was de spinazie. Plet een teentje knoflook. Smelt boter in een kookpot en voeg de look en spinazie toe. Stoof de spinazie kort aan, kruid met peper & zout en laat uitlekken in een vergiet.

Snijd de kaas in 4 stukken.

Neem de kipfilets en snijd horizontaal in de lengte open. Let op: snijd niet helemaal door. Vouw deze open en vul hem met de gestoomde spinazie en een stukje kaas. Vouw de kipfilets dicht en omwikkel telkens met twee sneetjes ontbijtspek. Prik vast met enkele tandenstokers. Kruid de buitenkant van de kip met peper en zout en eventueel kippenkruiden. Verhit een klontje boter in een bakpan en bak de kipfilets in ongeveer 10 minuten gaar langs beide zijden.

Serveer de gevulde kipfilets met de aardappelpartjes uit de oven en broccoli.



Voor meer recepten:
LEKKERVANBIJONS.BE/KIP