

KIP

MAKKELIJKE RECEPTEN VAN BIJ ONS
EN UIT DE WERELDKUEN

Sophie Matthys

Manteau

8	WE ♥ KIP
21	KIP IN HAAR GEHEEL
39	KIPFILET
85	KIPPENVLEUGELS
93	KIPPENGEHAKT
103	KIPPENBOUILLON EN SOEPEN
119	KIPPENBOUTEN EN ONDERBOUTEN

KIP IN HAAR GEHEEL

- De perfect gebraden kip ... 22
- Kip en crapaudine met limoen en chili ... 25
- Gevulde kip met rijst en spek ... 26
- Kip cacciatore ... 29
- Marokkaanse tajine van kip met groenten, pruimen en amandelen ... 30
- Kip met cranberry's, sinaasappel en tijmboter ... 33
- Chinese kip en crapaudine met gekaramelliseerde paksoi en pittige courgette ... 34
- Tajine van kip met citroen en olijven ... 37

KIPFILET

- De echte caesarsalade ... 40
- Piccata van kip ... 43
- Salade van kip met avocado en groene groenten ... 44
- Toast met zachte kaas, avocado, komkommer, rucola en kipfilet ... 47
- Kiptaco's met avocado, tomaat en limoen ... 48
- Thaise kip met knoflook en peper ... 51
- Buddha bowl met quinoa, avocado, kip en kurkumadressing ... 52
- Salade met walnoten, appel en balsamicodressing ... 55
- Volkoren pasta met kip, spinazie en paprika ... 56
- Lauwe salade van kip, pompoen en kikkererwten ... 59
- Gegrilde kippenborst met koolsla en parmezaan ... 60
- Saltimbocca (Italiaanse gevulde kippenborst met verse salie) ... 63
- Shish tawook met fazzoosh (Libanese kipspiesen met broodsalade) ... 64
- Taco's met pittige kipsalade en avocado ... 67
- Kip en spinazie in filodeeg ... 68
- Jerk chicken (Jamaicaanse gemarineerde en gegrilde kip) ... 71
- Homemade kipnuggets: de eenvoudige versie ... 72
- Homemade kipnuggets 2.0 ... 75
- Groene salade met kip, ei, avocado en kikkererwten ... 76
- Sobanoedels met geroerbakte kip en knapperige groenten ... 79
- Quesadilla's van kip met homemade salsa ... 80
- Indiase kip biryani ... 83

KIPPENVLEUGELS

- Kippenvleugels met zelfgemaakte barbecueaus ... 86
- Kippenvleugels met chimichurri ... 89
- Pittige kippenvleugels met teriyakisaus en sesamzaadjes ... 90

KIPPENGEHAKT

- Laab khai (pittig Thais kippengehakt) ... 94
- Muffins met ei, boerenkool en kippengehakt ... 97
- Balinese kippensatés met pindasaus ... 98
- Kippenhamburger met bacon ... 101

KIPPENBOUILLON EN KIPPENSOEPEN

- Zelfgemaakte kippenbouillon ... 104
- Groentesoep met balletjes en tarwe ... 107
- Romige kippensoep met champignons ... 108
- Tom kah gai (Thaise pittige kippensoep) ... 111
- Avgolemono (Griekse kippensoep met citroen, rijst en ei) ... 112
- Kippenroomsoep met cantharellen ... 115
- Gentse waterzooi ... 116

KIPPENBOUTEN EN ONDERBOUTEN

- Kip met peer en kaneel ... 121
- Kip met bloedsinaasappelen en rozemarijn ... 122
- Geroosterde kippenbouten met noedelsalade en oosterse barbecueaus ... 125
- Coq au vin ... 126
- Kip met dragon, kikkererwten en cantharellen ... 129
- Kippenbouten met aardappelen, verse kruiden en knoflook ... 130
- Chicken tikka masala ... 133
- Kippenbouten met pompoen en sinaasappel ... 134
- Kip met chorizo en witte bonen ... 137
- Kip met tuinbonen, aardappelen en verse groene kruiden ... 138
- Poulet à l'estragon (kip met een romige dragonsaus) ... 141



WE



KIP

De hele wereld eet kip

Er zijn maar weinig plekken op deze aardbol waar geen kip wordt gegeten. Met een duizelingwekkende consumptie van 85 miljoen ton per jaar wereldwijd is kip 's werelds meest gegeten stukje vlees. Logisch: kip wordt overal gekweekt, is budgetvriendelijk, is ontzettend veelzijdig en is vooral erg lekker. Van een heerlijke Franse poulet à l'estragon tot knapperige Texaanse chicken wings, van een pittige Thaise tom kha gai tot een romige Gentse waterzooi: chicken rules the world!

Gezond

Kip is niet alleen lekker, maar het vlees is ook mager en is een bron van eiwitten. Een stukje kip levert belangrijke voedingsstoffen met weinig calorieën en past dus prima in een gezonde voeding.

Veelzijdig

Behalve rauw zijn er geen bereidingen die de kip niet aankan. Stoven, grillen, bakken, roerbakken, braden en het daarna zowel koud als warm eten: de kip leent zich voor bijna alle bereidingen.





GEVULDE KIP MET RIJST EN SPEK

VOOR 4

- 1 grote kip
- 1 grote ui
- 1 stengel bleekselderij
- 1 granaatappel
- 30 g boter
- 200 g spekblokjes
- 3 salieblaadjes
- 1 tl kippenkruiden
- 1 takje tijm
- 200 g wilde rijst
- 10 g verse peterselie
- olijfolie
- sla naar keuze
- peper en zout

TIP

Lekker met een
groentepuree.

- 1 Verwarm de oven voor op 160 °C.
- 2 Snipper de ui en snijd de selderij in stukjes. Klop de granaatappelpitjes uit de granaatappel.
- 3 Verhit de boter in een braadpan en bak de spekblokjes bruin. Voeg de gesnipperde ui, salieblaadjes, kippenkruiden, tijm en selderij toe en bak glazig. Kook de rijst net niet gaar en voeg toe, samen met de fijngehakte peterselie.
- 4 Vul de kip met dit rijstmengsel, zet vast met cocktailprikkers en wrijf royaal in met olie, peper en zout.
- 5 Zet de kip in een ovenschaal of braadslede en braad 50 minuten. Verhoog de oventemperatuur tot 200 °C en laat de kip nog 20 minuten verder garen en bruin worden. Bedruip de kip af en toe met het braadvocht.
- 6 Dien op met de granaatappelpitjes en met wat sla.



KIPTACO'S MET AVOCADO, TOMAAT EN LIMOEN

VOOR 4

- 600 g kipfilet
- 8 tacovellen, schelpen of wraps
- 2 rode uien
- 1 bosje koriander
- 2 limoenen
- 2 avocado's
- 3 el olijfolie
- 1 rood chilipepertje, fijngehakt
- 1 teentje knoflook
- 2 el tomatenpuree
- ½ tl oregano
- ½ tl komijnpoeder
- 2 tomaten
- peper en zout

- 1 Kook de kipfilet gaar in gezouten water. Laat even afkoelen en pluk hem in stukjes.
- 2 Snijd een rode ui in ringen en snipper de andere. Hak de koriander fijn. Pers een limoen uit en snijd de andere in partjes. Schil de avocado's, snijd ze in plakjes en besprenkel meteen met limoensap. Snijd de knoflook fijn.
- 3 Verhit de olijfolie in een pan. Stoof er de gesnipperde rode ui, de chilipeper en de knoflook in aan. Voeg er de stukjes kip en de tomatenpuree aan toe. Kruid met oregano, komijn, peper en zout. Laat nog enkele minuutjes bakken.
- 4 Snijd de tomaten in blokjes of partjes.
- 5 Vul de tacoschelpen met de kip, de tomatenblokjes en de plakjes avocado.
- 6 Dien op met fijngehakte koriander, ringen rode ui en partjes limoen.

TIP

Je kunt van de avocado's ook een guacamole maken door ze te prakken met knoflook, enkele druppels tabasco en limoensap.



KIPPENVLEUGELS MET ZELF-GEMAAKTE BARBECUESAUS

VOOR 4

500 g kippenvleugels

6 dl karnemelk

3 tl zout

200 g bloem

1 tl gerookte-paprika-poeder

plantaardige olie
om te frituren

verse kruiden
(rozemarijn, tijm...)

peper

BARBECUESAUS

625 ml ketchup

125 ml melasse

50 ml water

65 ml appelciderazijn

65 ml honing

1 scheutje bourbon
of whisky

½ tl komijnpoeder

½ tl chilipoeder

1 tl knoflookpoeder

½ tl uienpoeder

2 el suiker

peper en zout

- 1** Doe de karnemelk met 2 theelepels zout en de kippenvleugels in een afgesloten kom en marineer ze een nacht.
- 2** Maak de barbecuesaus. Doe alle vloeibare ingrediënten in een pan en verhit roerend op een middelhoog vuur. Voeg de kruiden en de suiker toe.
- 3** Laat 15 minuten op een zacht vuurtje pruttelen tot de saus de gewenste dikte heeft. Blijf roeren, anders brandt de saus aan. Laat afkoelen en bewaar in een gesteriliseerde fles in de koelkast.
- 4** Haal de kippenvleugels uit de marinade en laat ze op kamertemperatuur komen.
- 5** Meng de bloem, 1 theelepel zout en het paprikapoeder en doe in een ondiepe schaal.
- 6** Verhit ca. 2 centimeter olie in een wok tot 170 °C.
- 7** Dep de kippenvleugels droog en rol ze door de bloem tot ze helemaal bedekt zijn.
- 8** Leg de kippenvleugels in de hete olie en zet het vuur meteen lager. Bak ze 3 minuten. Draai ze om en bak nog eens 3 minuten aan de andere kant. Zet het vuur weer hoger en bak verder tot de kippenvleugels goudbruin zijn.
- 9** Ris de blaadjes van de kruidentakjes en strooi ze over de kippenvleugels. Dien op met de barbecuesaus.

TIP

Melasse of molasse is een stroopachtig bijproduct van de productie van suiker.



LAAB KHAI

PITTIG THAIS KIPPENGEHAKT

VOOR 4

800 g kippengehakt
8 grote slabaderen
2 sjalotten
1 rood chilipepertje
½ bosje verse koriander
enkele takjes verse munt
3 limoenblaadjes
40 g pinda's
2 el arachideolie
3 limoenblaadjes

DRESSING

4 el vissaus
4 el limoensap
1 el rijstazijn
1 tl chilisaus
3 el sesamololie
1 sjalot
1 groen chilipepertje
2 teentjes knoflook
⅛ tl gemalen zwarte peper
1 tl suiker

- 1** Maak eerst de dressing. Hak de sjalot, chilipeper en knoflook grof en doe dit samen met de peper en suiker in een hakmolentje. Mix tot een gladde pasta. Voeg de rest van de ingrediënten voor de dressing toe en mix kort. Laat rusten.
- 2** Snijd de sjalotten in ringetjes en het chilipepertje fijn. Hak de koriander en munt fijn en de limoenblaadjes zeer fijn. Hak de pinda's grof.
- 3** Verhit in een wok of diepe pan de arachideolie en bak het kippengehakt in enkele minuten rul. Het vlees moet gaar zijn. Voeg sjalot, chilipepertje, limoenblad en verse kruiden toe. Giet de dressing erover, meng door elkaar, verdeel over de slabladeren, werk af met de pinda's en dien op.

TIP

Dit gerecht is het lekkerst op kamertemperatuur.



ROMIGE KIPPENSOEP MET CHAMPIGNONS

VOOR 2 LITER SOEP

2 liter kippenbouillon
(zie recept op p. 104)

350 g kipfilet, in stukjes

500 g (kleine) witte
champignons

1 ui

1 prei, alleen het wit

2 wortelen

1 aardappel

50 g boter

200 ml room

enkele takjes
bladpeterselie

peper en zout

TIP

In de herfst is deze soep nog lekkerder met oesterzwammen, eekhoortjesbrood en andere wilde paddenstoelen.

- 1** Snijd ui, prei, wortelen en aardappel grof. Borstel de champignons schoon en snijd ze in kwarten (houd enkele champignons apart voor de afwerking).
- 2** Fruit ui, prei en aardappelen aan in de boter; houd enkele blokjes aardappel en wortel apart en voeg dan de gesneden champignons aan de pan toe. Bus met de kippenbouillon en breng aan de kook.
- 3** Zet het vuur lager en laat 20 minuten garen. Kruid met peper en zout. Mix de soep. Voeg de stukjes kip toe en laat nog 10 minuten garen.
- 4** Voeg de room toe. Snijd de resterende champignons in dunne plakjes en laat ze samen met de blokjes aardappel en wortel nog even verwarmen in de soep (laat de soep niet meer koken). Garneer de soep met de peterselie en serveer.





KIP MET PEER EN KANEEL

VOOR 4

- 4 kippenbouten
- 4 el olijfolie
- 2 sjalotten
- 2 kaneelstokjes
- 1 takje tijm
- 1 laurierblaadje
- 1 tl gemberpoeder
- 2 dl kippenbouillon
(zie recept op p. 104)
- 4 niet te rijpe peertjes
- 4 el honing
- 2 el balsamicoazijn
- 20 g verse bladpeterselie
- peper en zout

- 1** Verhit de olijfolie en bak de bouten knapperig bruin. Kruid met peper en zout.
- 2** Snipper de sjalotten en voeg ze toe. Voeg kaneelstokjes, tijm, laurier en gemberpoeder toe, schenk er de kippenbouillon bij en laat 40 minuten afgedekt garen.
- 3** Schil intussen de peren, verwijder het klokhuis en snijd ze in kwarten.
- 4** Doe de peren met de honing en de balsamicoazijn bij de kip en laat afgedekt nog 20 minuten sudderen op een laag vuurtje. De peren moeten dan zacht zijn en de kip gaar.
- 5** Kruid met peper en zout en werk af met de fijngehakte bladpeterselie.