

Kip menu

2 personen

Op zoek naar recepten met kip? Kip is veelzijdig en altijd goed: met deze recepten kun je alle kanten op! Of je nu op zoek bent naar een recept voor een leuk dinertje of een makkelijke maaltijd voor doordeweeks. In zijn geheel, als kippenbout of filet: in deze verrassende kip recepten speelt kip de smakelijke hoofdrol.

Tropische kipcocktail

Voorgerecht

 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  15 gram kipfilet (in smalle reepjes)
-  cayennepeper of chilipoeder
-  25 g boter
-  ½ avocado (geschild, in kleine blokjes)
-  ½ mango (geschild, in kleine blokjes)
-  ½ limoen (rasp en sap)
-  1 el mayonaise
-  1 el yoghurt
-  25 g veldsla
-  25 g kokosrasp
-  1 spriet bieslook (fijngehakt)

Materiaal: 2 kleine glaasjes

ZO MAAK JE HET:

1. Bestrooi de kip met een beetje cayennepeper of chilipoeder en zout.
2. Verhit de boter en bak de kipreepjes in 4-5 minuten gaar en goudbruin.
3. Besprenkel de avocado- en mangoblokjes met het limoensap.
4. Meng de mayonaise met de yoghurt, ½ theelepel limoenrasp, zout en peper.
5. Verdeel de sla over de glaasjes.
6. Leg daarop de kipreepjes, avocado en mango.
7. Schep een halve eetlepel dressing erop.
8. Bestrooi met de kokos en bieslook.

WIJNTIP: Grüner Veltliner staat bekend om zijn aangename zuren: juist daarom combineert hij zo goed met pittige gerechten. Maar ook tropisch fruit, avocado, kokos en groene kruiden kan deze culinaire alleskunner lachend aan. Geen wonder dat hij perfect is om te schenken bij deze tropische kipcocktail.



Gegrilde kipsalade met kikkererwten en smokey ketchup

Bijgerecht

 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  50 g sperziebonen (afgehaald, gehalveerd)
-  250 g kipfilet
-  3 el olijfolie
-  1 rode paprika (gehalveerd, zonder zaadjes)
-  1 gele paprika (gehalveerd, zonder zaadjes)
-  ½ blik kikkererwten (uitgelekt, ca. 400 g)
-  1 el platte peterselie (gehakt)
-  1½ el citroensap

voor de saus

-  100 ml tomatenketchup
-  ¼ el (gerookt) paprikapoeder
-  1 el rode wijnazijn
-  ½ el gembersiroop of honing
-  ½ tl worcestershiresaus
-  mespuntje cayennepeper



Materiaal: BBQ of grillpan

ZO MAAK JE HET:

1. Kook de sperziebonen in 8-10 minuten beetgaar.
2. Giet ze af, spoel er koud water over en laat uitlekken.
3. Meng de ingrediënten voor de ketchup en houd apart.
4. Bestrooi de kipfilet met zout en peper en bestrijk met 1½ eetlepel olijfolie.
5. Bestrijk de paprika's ook met 1½ eetlepel olijfolie.
6. Rooster de kipfilets op de barbecue of grill gaar en goudbruin en rooster de paprika's tot ze beetgaar zijn.
7. Snijd de kipfilet en paprika's in repen.
8. Meng de geroosterde paprika met de sperziebonen, kikkererwten, peterselie, citroensap en de rest van de olijfolie.
9. Serveer de kipfilet erop en de smokey ketchup erbij.

TIP: Vervang de kipfilet in dit recept door kipdijfilet en de sperziebonen door sugarsnaps of peultjes.

Met zalm gevulde geroosterde kipfilet met tagliatelle

Hoofdgerecht



15 + 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 2 kipfilets
- ½ citroen (rasp en sap)
- 100 g gerookte zalm
- 1 el olijfolie
- 1 el boter
- 200 g prei (in ringen)
- 250 g tagliatelle (koelvers)
- 2 el crème fraîche
- ½ bosje peterselie (fijnggehakt)

Materiaal: ovenschaal (ingevet)

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Snijd de kipfilets open als een enveloppe.
3. Bestrooi de binnenkant met peper en een beetje citroenrasp.
4. Verdeel de zalm over de 2 filets en vouw ze weer dubbel.
5. Leg ze in de ovenschaal en besprenkel met olijfolie, zout en peper.
6. Rooster de kip in het midden van de oven in circa 25 minuten gaar.
7. Verhit intussen de boter in een grote koekenpan op een lage stand en voeg de prei toe.
8. Laat afgedekt 5 minuten smoren.
9. Kook de tagliatelle beetgaar en giet af.
10. Voeg de crème fraîche en citroensap toe aan de prei en breng kort aan de kook.
11. Zet de warmtebron laag en schep de tagliatelle erdoor.
12. Neem de kipfilets uit de oven en snijd ze schuin door.
13. Verdeel de tagliatelle over 2 borden en leg de kip erbij.
14. Giet wat van het braadvocht over de kip en bestrooi met de overige citroenrasp en de peterselie.

WIJNTIP: De druif chardonnay staat bekend om volle wijnen die romig, rond en rijp zijn. Juist daarom gaat chardonnay altijd zo goed met wat vettere vis, bijvoorbeeld makreel, paling of natuurlijk zalm.



Bosvruchten-gratin met zabaglione

Nagerecht



15 + 5 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  375 gram (diepvries) bosvruchten
-  ½ el suiker
-  ½ zakje vanillesuiker
-  50 g Italiaanse amandelkoekjes of bitterkoekjes (verkruid)
-  2 eidooiers
-  2 el fijne tafelsuiker
-  2 el witte wijn of prosecco
-  6 bramen (om te garneren)

Materiaal: 2 eenpersoons ovenschaaltjes

ZO MAAK JE HET:

1. Kook de bosvruchten circa 10 minuten op een lage stand met de suiker en vanillesuiker tot de suiker is opgelost.
2. Schep in de schaaltes en laat afkoelen.
3. Verwarm de ovengrill voor.
4. Bestrooi het fruit met de koekkruiden en verdeel de boter erover.
5. Breng een laagje water in een steelpan aan de kook.
6. Klop in een glazen of stalen kom de eidooiers met een elektrische mixer met de suiker los en zet op de pan met kokend water.
7. Houd de warmtebron laag en zorg dat het water de kom niet raakt.
8. Voeg de wijn toe en blijf het mengsel kloppen tot het zo dik is als yoghurt.
9. Neem dan de zabaglione direct van de pan.
10. Zet de schaaltes fruit onder de grill, met de ovendeur op een kier.
11. Let goed op om verbranden te voorkomen.
12. Neem uit de oven en garneer met een paar bramen.
13. Schep de zabaglione in glaasjes en serveer.

WIJNTIP: Lekker met nog een glaasje witte wijn of prosecco.

