



NASI MET KOMKOMMERSALADE

4 personen

Benodigheden:

- 400 g kipfilet, in blokjes
- 300 g rijst
- 1 pakket bami/nasi groenten
- 1 komkommer, zaadlijsten verwijderd en in boogjes
- 3 el sojasaus
- 3 el azijn
- 2 el zoete ketjap manis
- 1 el olijfolie
- 1 tl suiker
- 1 tl sambal
- Zout & peper

Bereiding:

1. Kook de rijst gaar volgens de instructie op de verpakking.
2. Roerbak ondertussen de kip in wat olijfolie. Voeg vervolgens de nasigroenten toe.
3. Voeg ketjap, sojasaus en sambal toe.
4. Meng het kip-groenten-mengsel door de rijst.
5. Los de suiker op in de azijn.
6. Meng de komkommer met azijn en suiker. Breng op smaak met zout en peper.
7. Serveer de nasi en met de komkommersalade.



KOKOS WOKSCHOTEL MET KIP

4 personen

Benodigheden:

- 400 g kipfilet
- 200 g noedels
- 1 zak Oosterse roerbakgroenten
- 1 rode paprika, in stukjes
- 2 el tamari
- 2 el olie naar keuze + extra om in te bakken
- 3 tl sambal
- 1 tl gembersiroop
- Scheut rijstdrink kokosnoot
- Zout en peper

Bereiding:

1. Marineer de kipfilet (of vleesvervanger) ca. 10 minuten in een mengsel van tamari, olie en 1 theelepel van de sambal.
2. Verhit een wok op hoog vuur en roerbak de kip in een beetje olie snel rondom bruin. Haal uit de wok en houd warm.
3. Zet de wok terug op het vuur, verhit opnieuw een scheutje olie, voeg de rest van de sambal toe en roerbak hierin de groentemix en de paprika (niet te lang, het moet knapperig blijven). Breng op smaak met zout en peper, gembersiroop en rijst-kokosnoot-ananasdrink.
4. Warm goed door.
5. Schep de kip door de groenten en serveer met noedels of kokos-ananasrijst



GROENE CURRY SOEP MET PAKSOI EN KIP

4 personen

Benodigdheden:

- 1 paksoi
- 1 prei
- 2 teentjes knoflook
- 1 cm verse gember
- 150 g kastanjechampignons
- 300 g kipfilet
- 1 liter bouillon
- 1 stengel citroengras
- 2 lepels Thaise groene curry paste van bijvoorbeeld ONOFFSPICIES
- blikje kokosmelk
- 225 gr rijstnoodles
- scheutje geroosterde sesamolie
- 1 limoen
- 1 chilipeper
- basilicum
- sesamzaadjes als topping

Bereiding:

1. Snij de prij in reepjes, champignons in kleine plakjes en de knoflook en gember fijn.
2. Verhit een pan met wat olie, voeg groente toe.
3. Doe hetzelfde met de biologische kip of tofu.
4. Voeg nu ook de groene curry paste, citroengras-stengel toe en de kokosmelk.
5. Laat paar minuutjes op laag vuur pruttelen.
6. Voeg de noodles toe, kook mee tot ze gaar zijn.
7. Grill ondertussen kort de gesneden paksoi met wat knoflook in een andere pan en voeg pas op het eind toe.
8. Serveer soep met scheutje sesamolie, limoensap, sesamzaadjes en eventueel wat verse basilicum en spicy chilipeper. Enjoy!

Recept van:
odin.nl



KIPSPIESTJES MET CHILI-PINDASAUS

4 personen

Benodigdheden:

- 400 gram kipdijfilet
- 6 el ketjap
- 2 cm verse gember
- 2 tl sambal oelek
- 2 knoflooktenen
- 1 pot pindakaas van P'Nuts met chili
- 2 tl tamari
- 100 ml kokosmelk

Bereiding:

1. Pers de knoflooktenen fijn en snijd de gember in kleine stukjes. Doe in een kommetje met de ketjap en de sambal en roer goed door elkaar.
2. Snij de kipdijfilet in niet al te kleine stukken en voeg toe aan de marinade. Laat voor minimaal 30 minuten marineren in de koelkast.
3. Maak de pindasaus door de kokosmelk te verwarmen en de pindakaas erdoor te roeren, maak af met een scheutje tamari. Eventueel verdunnen met wat water.
4. Rijg de kipstukjes aan spiesjes en grill op de barbecue totdat ze rondom bruin zijn.
5. Serveer met een salade van komkommer en sla, de pindasaus en een koud biertje!

Recept van:
odin.nl



SPELTPASTA MET COURGETTE, PAPRIKA EN KIP

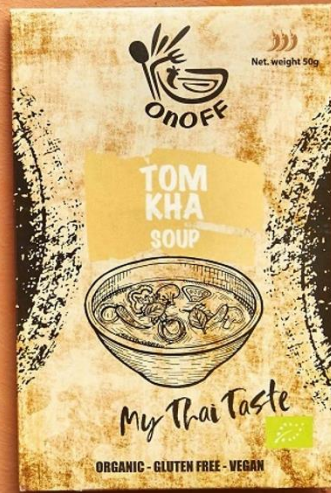
4 personen

Benodigdheden:

- 600 g pastasaus met gegrilde courgettes
- 200 g speltpasta
- 150 g kipfilet, in reepjes
- 1 rode paprika, in blokjes
- 1 courgette, in blokjes
- 2 el pesto
- 2 el olijfolie
- Zout & peper

Bereiding:

1. Kook de pasta beetgaar zoals op de verpakking staat aangegeven. Giet de pasta af en spoel even na met koud water.
2. Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of koekenpan. Bak hierin de kip gaar. Voeg vervolgens ook de paprika en courgette toe.
3. Roer de pastasaus en pesto door het mengsel en laat nog 5 minuten doorwarmen.
4. Schep de saus door de pasta en breng eventueel op smaak met peper en zout.



THAISE KOKOSSOEP MET KIP

6 personen

Benodigdheden:

- 800 ml kokosmelk
- 300 g kipfilet, in dunne repen
- 120 g oesterzwammen, in reepjes
- 50 g kruidenpasta voor Thaise tom kha soep
- 2 tomaten, elk in 8 partjes
- 1 limoen, uitgeperst
- 1 ui, in 8 partjes
- 15 g koriander, blaadjes afgerist en gesneden

Bereiding:

1. Doe de kruidenpasta met de kokosmelk en 400 ml water in een pan en roer de pasta los. Breng aan de kook en zet het vuur wat lager.
2. Voeg de kip, oesterzwammen en ui toe en roer voorzichtig door. Kook een aantal minuten op laag vuur tot de kip gaar is. Voeg tomaten toe en laat ze even meegaren.
3. Breng de tom kha kai op smaak met limoensap en garneer met koriander.



WRAPS MET MEXICAANSE KIP EN GUACAMOLE

4 personen

Benodigdheden:

- 500 g kipfilet, in reepjes
- 4 wraps
- 4 lente uitjes, fijngesneden
- 3 teentjes knoflook, fijngesneden
- 2 tomaten, in kleine blokjes
- ½ rode peper, in kleine stukjes
- 4 tl paprikapoeder
- 4 tl gemalen komijn
- 4 tl oregano
- Paar takjes koriander
- Olijfolie
- Zout & peper

Bereiding:

1. Pureer alle ingrediënten voor de guacamole in de keukenmachine of met de staafmixer tot een smeeuze dip.
2. Bak de kipreepjes goudbruin en gaar in een scheutje olijsfolie, samen met de knoflook, paprikapoeder, komijn, oregano, rode peper en zout en peper.
3. Verwarm de wraps volgens de aanwijzingen op de verpakking.
4. Verdeel de Mexicaanse kip over de wraps en schep daarop blokjes tomaat, fijngesneden lente-ui, guacamole en koriander. Rol op en zet eventueel vast met een prikker. Samen koken is lekker en gezellig: een gezonde fiësta.

GUACAMOLE:

- 1 avocado
- 1 teentje knoflook
- ½ rode peper
- 3 el citroensap
- 3 el olijsfolie
- Zout & peper



CHINESE TOMATENSOEP MET KIP EN MIHOEN

4 personen

Benodigdheden:

- 500 g tomaten, in kleine stukjes
- 500 ml tomatensap
- 500 ml kippenbouillon
- 300 g gare kipfilet, in blokjes (bijv. gekookt in bouillon)
- 100 g mie, gebroken
- 1 prei, in flinterdunne ringetjes
- 1 ui, gesnipperd
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 3 el rietsuiker
- 2 el ketjap
- 2 el azijn
- 1 el kokosolie
- 1 tl sambal

Bereiding:

1. Verwarm de kokosolie in een grote pan en fruit hierin de ui en knoflook glazig maar niet bruin ($\pm$ 5 minuten).
2. Voeg de stukjes tomaat toe en giet het tomatensap en de bouillon erbij. Roer door en breng aan de kook. Laat 5 minuten zachtjes doorkoken.
3. Pureer de soep glad met een staafmixer of in de blender.
4. Verhit de soep opnieuw en roer de rietsuiker, ketjap, azijn en sambal erdoor. Breng aan de kook en roer tot de suiker is opgelost.
5. Schep het kippenvlees, de prei en de mie door de soep en warm nog even goed door tot de mie gaar is.



PIVLAP MET KIP, ABRIKOZEN EN CASHEWNOTEN

4 personen

Benodigdheden:

- 750 ml warme kippenbouillon
- 300 g basmatirijst
- 250 g kipblokjes of -reepjes
- 100 g verse abrikozen, in stukjes
- 50 g cashewnoten
- 1 rode paprika, in reepjes
- 1 ui, in halve ringen
- 3 el zonnebloemolie
- 1 el tomatenpuree
- Klein handje peterselieblaadjes, fijngehakt
- Zout & peper

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 220°C.
2. Bak de rijst al roerend in een vuurvaste pan in de olie, voeg na 1 minuut de tomatenpuree toe en roer nog 1 minuut door.
3. Voeg de abrikozen en het zout toe en blus af met de bouillon. Dek af met het deksel en zet de pan 20 minuten in de oven.
4. Roerbak in de tussentijd de kipreepjes met de repen paprika en ui en breng op smaak met peper en zout.
5. Meng het kipmengsel en de cashewnoten door de pilav en bestrooi met peterselie.



PITABROODJES MET KIP SHOARMA

4 personen

Benodigdheden:

- 200 g kipshoarma
- 75 ml yoghurt
- 4 volkoren pitabroodjes
- 2 rode uien
- 2 teentjes knoflook
- 1 rode paprika
- ½ komkommer
- 1 el bakolie
- Citroensap naar smaak
- Zout & peper

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 180°C. Pel en snipper de ui. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in blokjes. Verhit bakolie in een koekenpan en fruit de ui. Voeg de kipshoarma na 2 minuten toe en bak gaar. Bak de paprikablokjes 4 minuten mee.
2. Maak de volkoren pitabroodjes een klein beetje vochtig en rooster voor 5 minuten in de voorverwarmde oven (je kunt ook een broodrooster gebruiken om de broodjes te verwarmen).
3. Was intussen de komkommer en rasp fijn. Laat het water uitlekken en doe de komkommerrasp in een kom. Pers de knoflook erboven uit. Meng de komkommer met de yoghurt en breng op smaak met citroensap, zout en peper.
4. Snijd de warme pitabroodjes door de helft en vul met het shoarma mengsel. Serveer met de tzatziki saus.



KIPPENSOEP MET CHINESE KOOL EN TAUGÉ

2 personen

Benodigdheden:

SOEP:

- 500 ml kippenbouillon, vers of van een half blokje
- 200 g kipfilet
- 1 teentje knoflook, geplet
- 1 rode peper, zonder zaadjes en in ringetjes
- 1 stukje gember, geschild en in stukjes

TOPPING:

- 2 bosuitjes, in ringetjes
- 1 ei, hardgekookt en gehalveerd
- ½ Chinese kool, in reepjes
- 50 g zilvervliesrijst, gekookt
- 15 g taugé
- Peper

Bereiding:

1. Leg de kip in een pan, voeg knoflook, gember en rode peper toe en giet de bouillon erover. Breng aan de kook en laat 30 minuten op laag vuur koken.
2. Neem de kip uit de pan en zeef de bouillon. Snijd de kip in stukjes en doe terug in de bouillon.
3. Verdeel de soep over 2 kommen en top met rijst, Chinese kool, taugé en ei. Bestrooi met de bosuitjes en maal er wat peper over.



KOMKOMMERROLLETJES MET KIP EN AVOCADO

4 personen

Benodigheden:

- 100 g kipfilet, in reepjes
- 1 rijpe avocado
- 1 komkommer, in lange repen geschaafd (met kaasschaaf)
- 1 tomaat, ontveld en zonder zaadlijsten in blokjes
- 1 klein sjalotje, gesnipperd
- 1 el pijnboompitten, geroosterd
- 1 el citroensap
- Olijfolie
- Zout & peper
- Ook nodig: prikkertjes

Bereiding:

1. Bak de kipreepjes gaar en bruin in een beetje olie. Voeg peper en zout naar smaak toe.
2. Verwijder schil en pit van de avocado. Prak het vruchtvlees met het citroensap fijn met een vork. Meng het sjalotje, de tomatenblokjes en de pijnboompitten erdoor en voeg een beetje zout en peper toe.
3. Bestrijk de komkommerrepen met het avocadomengsel en verdeel de kip erover. Rol op en zet vast met prikkertjes.



INDISCHE RIJSSCHOTEL

4 personen

Benodigdheden:

- 400 g (witte) rijst, gekookt en afgekoeld
- 400 g kipdijbeenfilet, in reepjes of blokjes
- 250 g witte kool, in reepjes
- 100 g taugé
- 3 teentjes knoflook, fijngenhakt
- 1 prei, in ringen
- 1 ui, gesnipperd
- 1 rode peper, zaadlijsten verwijderd en in ringetjes
- 2 el tamari
- 1 el olie
- Zout & peper

Bereiding:

1. Verhit de olie in een wok of grote bakpan en bak de stukjes kip rondom bruin, bestrooi met zout en peper en laat ± 10 minuten garen.
2. Voeg de prei, ui, kool, peper en knoflook toe en bak alles al omscheppend beetgaar in 1 à 2 minuten.
3. Schep de rijst, taugé en tamari erdoor en bak alles al omscheppend nog eens 5 minuten. Proef en voeg indien gewenst nog wat extra tamari toe.



PAKSOI-MAALTIJD SOEP MET KIP

4 personen

Benodigdheden:

- 2 el olie, om in te bakken
- 1 ui, gesnipperd
- 1 winterpeen, in halve maantjes
- 1 prei, in ringen
- 2 teentjes knoflook, gesnipperd
- 1 stukje gember, geraspt
- 1 el sambal
- 400 g kipfilet, in blokjes
- 1 rode peper, zaadlijst eruit en in ringetjes
- 250 g champignons, gesneden
- 2 groente- of kippenbouillonblokjes
- 1½ l water
- 2 struiken paksoi, in reepjes (groen en wit apart houden)
- handje gesneden koriander

Bereiding:

1. Verwarm in een ruime soeppan de olie en fruit de ui en peen. Voeg de prei, knoflook, gember en sambal toe en bak mee; schep af en toe om.
2. Doe de kipblokjes erbij, daarna de rode peper en de champignons en bak even mee.
3. Verkruiemel de bouillonblokjes boven de pan en giet er 1½ liter water bij. Breng aan de kook en kook 10 minuten zachtjes door.
4. Roer de witte stukjes paksoi door de soep.
5. Schep er vlak voor serveren het groen van de paksoi op en de koriander.



KIPPENDIJ IN CHAMPIGNON ROOMSAUS

Benodigdheden:

- 1 kg kippendij
- 400 gr champignons
- 250 ml kookroom
- 2 el persillade
- 3 tenen knoflook
- 1 citroen
- 150 gr Parmezaanse kaas
- 1 bosje verse peterselie
- peper & zout naar smaak

Bereiding:

1. Verdeel de kippendijen in een schaal en besprenkel met het sap van een citroen. Bestrooi met peper, zout en persillade. Persillade? Persillade is een saus of kruidenmengsel van peterselie, knoflook, kruiden, olie en azijn. Je kunt dit kant-en-klaar kopen of zelf maken :) Masseer het vlees met het mengsel in en laat 15 minuutjes intrekken.
2. Snijd ondertussen de champignons in plakken en pers de knoflooktenen uit.
3. Verhit een grote koekenpan en doe er een scheut olijfolie in. Bak de kippendijen aan beide zijdes mooi goudbruin. Haal ze vervolgens uit de pan en leg op een bord opzij.
4. Voeg de champignons en de knoflook toe aan de pan en bak deze tot ze lekker zacht beginnen te worden.
5. Voeg de kookroom toe en roer het geheel, daarna de Parmezaanse kaas en laat deze helemaal smelten, de saus zal hierdoor wat dikker worden, en echt lekker creamy eruit zien.
6. Doe de kippendijen terug in de pan en laat even warm worden in de saus. Maak af met de vers gehakte peterselie en serveer.

Recept van:
odin.nl



BLOEMKOOL COUSCOUS MET KIP

2 personen

Benodigdheden:

- 200 g kastanjechampignons, in stukjes
- 200 g kippendijen, in stukjes
- 1 bloemkool, in roosjes
- 1 rode paprika, in blokjes
- 1 ui, gesnipperd
- 1 teentje knoflook, fijngesneden
- Handje verse kruiden naar keuze, fijngehakt
- Scheutje kokosolie
- Citroensap naar smaak
- Zout & peper

Bereiding:

1. Fruit de ui in de kokosolie. Voeg de knoflook en kip toe en laat meebakken tot de kip goudbruin is. Doe er dan ook de paprika en de champignons bij, schep alles goed om en laat bakken tot de kip gaar is.
2. Vermaal de bloemkool in ca. 25 seconden tot couscous in de keukenmachine of met de staafmixer. Let op: maak de korrels niet té fijn, want dan worden ze te nat.
3. Schep de bloemkool en kruiden door de kip en groenten in de pan en bak ze even mee.
4. Breng op smaak met zout, peper en eventueel citroensap.



SHEPHERD'S PIE VAN ZOETE AARDAPPEL MET PREI EN KIP

4 personen

Benodigdheden:

- 500 g zoete aardappelen, geschild en in stukken
- 500 g aardappelen, geschild en in kleinere stukjes
- Paar scheutjes olijfolie
- Zout en versgemalen peper
- 500 à 600 g kipfilet, in stukjes gesneden
- 1 ui, kleingesneden
- 1 teen knoflook, kleingesneden
- 2 preien, in halve ringetjes
- 150 ml soja cuisine of room
- 1 tl mosterd
- 2 takjes tijm, blaadjes afgerist
- Broodkruim

Bereiding:

1. Kook de stukjes zoete aardappel en gewoonte aardappel samen gaar in een flinke pan met een laag kokend water (zoete aardappel is sneller gaar dus snijd de stukjes gewone aardappel kleiner). Giet af en stamp er puree van met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met zout en versgemalen peper. Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak hierin de stukjes kip mooi bruin (niet gaar), bestrooi met zout en peper en haal uit de pan.
2. Bak de ui, knoflook en prei in dezelfde pan glazig. Doe de kip terug in de pan, roer de room erdoor en breng aan de kook. Voeg de tijm en mosterd toe en laat alles op laag vuur nog ca. 15 minuten pruttelen tot de kip gaar is.
3. Verwarm intussen de grill voor (of de oven op 220°C).
4. Vul kleine vuurvaste schaaltes (of 1 grote) met het kopmengsel. Schep de puree erop en bestrooi met broodkruim. Druppel er olijfolie over en zet in de oven/grill tot de bovenkant een mooi, goudbruin korstje heeft.



KIP KORMA MET SPINAZIE EN WILDE RIJST

4 personen

Benodigheden:

- 400 g spinazie
- 350 g wilde rijst
- 300 g kipfilet, in blokjes
- 200 ml kokosmelk
- 1 ui, gesnipperd
- 2 el pijnboompitten
- 4 tl currypasta korma
- Olijfolie

Bereiding:

1. Bereid de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Fruit de ui in een beetje olijfolie, voeg de stukjes kip toe en bak rondom bruin. Doe de currypasta erbij, bak al roerend even mee tot het geurt en schenk dan de kokosmelk in de pan. Breng aan de kook en laat ca. 5 minuten doorsudderen tot de kip gaar is.
3. Rooster ondertussen de pijnboompitjes goudbruin in een droge koekenpan.
4. Voeg de spinazie in gedeelten toe aan de curry en laat al omscheppend slinken.
5. Garneer de kip korma met de pijnboompitjes en serveer met de rijst.



RESTJESOEPP

4 personen

Benodigdheden:

- 100-150 g kip dijfilet, fijngesneden
- 125 g pasta naar keuze
- Alle -bijna- vergeten groenten die je nog in de koelkast hebt, in stukjes gesneden
- 1 bouillonblokje
- Versgemalen peper
- Optioneel: beetje bieslook, voor erover

Bereiding:

1. Breng 1 liter water aan de kook met het bouillonblokje. Voeg de pasta toe en laat 5 minuten doorkoken.
2. Roer de gesneden groenten en de sojasaus door de soep en laat alles weer 5 minuten doorkoken. Voeg dan de kip toe. Kook nog eens 5 minuten tot de kip gaar is.
3. Bestrooi eventueel met bieslook of andere verse kruiden en maal er naar wens zwarte peper over.



OVENSCHOTEL MET KIP EN SPINAZIE

4 personen

Benodigdheden:

- 500 ml kippenbouillon (koud)
- 450 g spinazie (diepvries), ontdooid en goed uitgelekt
- 330 g kip dijlapjes
- 270 g filodeeg
- 200 ml crème fraîche
- 200 g doperwten (diepvries)
- 6 bosuitjes, in stukjes van 3 cm
- 15 g verse peterselie, fijngehakt
- Handje verse dille, blaadjes geplukt
- 2 el olijfolie
- 1 el maiszetmeel
- ½ el grove mosterd

Bereiding:

1. Leg de kip in een pannetje in de koude kippenbouillon en zet op laag vuur. Pocheer de kip hierin totdat ie net gaar is. Haal uit de bouillon en bewaar de kip en de bouillon.
2. Verwarm de oven voor op 200°C.
3. Verhit de olie in een pan en bak hierin de bosui 3 minuten. Voeg de spinazie toe en warm even door.
4. Trek de gare kip uit elkaar in reepjes en voeg toe aan de pan. Voeg 350 ml van de bewaarde kippenbouillon en de mosterd toe. Breng aan de kook en laat 5 minuten zachtjes koken. Roer de erwten, crème fraîche en de verse kruiden erdoor en haal van het vuur. Wanneer het mengsel nog erg waterig is, meng dan het maiszetmeel met 1 el koud water en voeg toe aan de pan. Warm nog even mee.
5. Schep alles in een passende ovenschaal.
6. Scheur het filodeeg in grove stukken en bedek hier de bovenkant van de ovenschotel mee. Bestrijk met een beetje olie. Bak in ca. 15-20 minuten in de oven mooi goudbruin.



WINTERCURRY MET KIP

4 personen

Benodigdheden:

- 1 el kokosolie
- 400 g kipdijfilet
- 1 ui
- 2 pastinaken
- 3 gekleurde wortelen
- 1/2 knolselderij
- 3 el groene curry pasta
- 150 g rode linzen
- 320 ml kokosroom
- 1 tl limoensap
- 1/2 mango in blokjes
- handvol basilicumblaadjes
- 1 handje gezouten cashewnoten.
- 1 rode peper
- 400 g bloemkoolrijst of basmatirijst

Bereiding:

1. Snijd de kip in blokjes, de ui in stukjes, pastinaak en wortel in schijfjes en de knolselderij in blokjes.
2. Roerbak de kip in wat kokosolie tot hij dichtgeschroeid is.
3. Doe de currypasta, de linzen en de groenten erbij en bak even een paar minuten mee. Voeg de kokosmelk toe en een kneepje limoensap. Laat alles een half uur sudderen.
4. Stoom in de tussentijd wat (bloemkool)rijst gaar.
5. Schep de blokjes mango door de saus en warm even mee.
6. Proef of er nog wat zout of misschien nog een schepje suiker door moet.
7. Roer de basilicum erdoor en haal van het vuur.
8. Bestrooi de curry met cashewnoten, de in smalle ringen gesneden rode peper en nog wat basilicumblaadjes.

Recept van:
odin.nl