

Kiplekker, DAT KIPPENGEHAKT!

Dol op gehakt, maar ook op gezond eten? Dan smul je vast héél graag van deze lichte recepten met kippengehakt.

Productie: Sonja Peeters • Foto's: Wout Hendrickx



Kip-courgetteburger » blz. 75

Miso-gehakt met prinsessenboontjes en erwtes

4 pers. • 30 min.

- 500 g kippengehakt
- 250 g prinsessenbonen
- 150 g erwten • 4 lente-uitjes • 2 teentjes knoflook
- 1 sjalot • 1,5 el misopasta
- 1 kl roze peperbollen
- snuifje komijnpoeder
- olijfolie • peper

1 Maak de lente-uitjes schoon en snij ze in ringen. Hou het wit en het groen apart. Pel en pers de knoflook. Bak het gehakt rul in olijfolie. Voeg het witte deel van de lente-uitjes en de knoflook toe en bak ze 2 minuten mee. Voeg de misopasta en 80 milliliter water toe. Schep om en laat 5 minuten bakken.

2 Maak intussen de prinsessenbonen schoon en kook ze beetgaar. Voeg de laatste 2 minuten de erwten toe. Giet de groenten samen af en spoel ze onder koud water.

3 Pel en snipper de sjalot. Bak ze glazig in olijfolie. Voeg de bonen en erwten toe en roerbak ze 2 minuten. Kruid met het komijnpoeder en peper.

4 Schep de bonen en de erwten op de borden en verdeel het gehakt erover. Werk het gerecht af met het groen van de lente-uitjes en de peperbolletjes en serveer.

MMM, MISO...

Miso, een gefermenteerde sojapasta uit Japan, geeft je gerecht een hartige, diepe smaak. Zo hoef je geen zout te gebruiken.





Marokkaans kippengehaktbroodje met zoete spinazie

4 pers. • 15 min. + 35 min. in de oven

- 600 g kippengehakt • 450 g spinazie
- 2 uien • 2 teentjes knoflook
- 2 el fijngehakte peterselie + extra voor de afwerking • 2 el rozijnen
- 2 el pijnboompitten • 1 el ras el hanout
- 1 kl kurkuma • 1 kl komijnpoeder
- snuifje nootmuskaat • olijfolie
- peper en zout

1 Verwarm de oven voor op 180°C. Pel en snipper 1 ui. Pel en pers de knoflook. Meng de gesnipperde ui, de knoflook en de peterselie onder het gehakt. Breng het op smaak met de ras el hanout, de kurkuma, het komijnpoeder, peper en zout. Vorm een broodje van het gehakt en leg het in een met bakpapier bekleed cakevormpje. Bak het 35 minuten in de oven.

2 Rooster de pijnboompitten goudbruin in een droge koekenpan. Spoel en droog de spinazie. Pel de 2de ui, snij hem in dunne ringen en bak ze zacht in olijfolie. Voeg de spinazie in delen toe en laat ze slinken. Voeg de rozijnen toe en schep alles om. Laat even doorwarmen. Kruid de spinazie met de nootmuskaat, peper en zout.

3 Schep de spinazie op een schaal en bestrooi ze met de pijnboompitten. Snij het kippengehaktbroodje in plakjes en leg die op de spinazie. Werk het gerecht af met de extra peterselie.

LEKKER RESTJE

Nog wat gehaktbrood over? Laat de plakjes volledig afkoelen, verpak ze individueel in vershoudfolie en leg ze in de diepvries. Zo blijven ze tot twee maanden goed.



EEN ECHTE KLASSIEKER, MAAR DAN
EEN TIKJE ANDERS: BALLETTJES VAN
KIPPENGEHAKT IN EEN PITTIGE SAUS.

Kippenballetjes in pittige
paprika-tomatensaus » blz. 75

DOE ALLE BEREIDE INGREDIËNTEN
IN APARTE KOMMETJES EN LAAT JE GASTEN
HUN BOOTJES ZELF VULLEN!



Thaise gehaktbootjes

Thaise gehaktbootjes

4 pers. • 30 min.

- 400 g kippengehakt
- 3 kropjes little gem-sla
- 1 teentje knoflook • 1 chilipeper • 1 stengel citroengras • 2 cm gember • 1 dikke wortel • 2 minikomkommers
- 2 limoenen • handvol koriander • handvol munt
- 30 g pinda's • 1 el sojasaus
- 1 kl sesamololie • olijfolie
- peper en zout

1 Pel en pers de knoflook. Schil en rasp de gember. Maak de chilipeper en het citroengras schoon en hak ze fijn. Bak de knoflook, de chilipeper, de gember en het citroengras een 2-tal minuten in olijfolie. Voeg het gehakt toe en bak het rul. Breng het op smaak met de sojasaus en de sesamololie.

2 Schil de wortel en snij hem in fijne reepjes van 10 cm. Doe hetzelfde met de komkommers. Maak de little gem schoon en trek de blaadjes los. Hak de pinda's grof. Snij de limoenen in partjes.

3 Schep het gehakt in de little gem-blaadjes en vul ze verder met de verse kruiden en de groenten. Werk ze af met de pinda's en serveer ze met de partjes limoen.

Kip-courgetteburger

4 pers. • 40 min.

- 800 g kippenpoten of -dijen • 2 courgettes
- 2 el fijngehakte peterselie • 2 avocado's
- handvol veldsla • 1 kleine rode ui
- ½ kl gerookt paprikapoeder • olijfolie
- peper en zout

1 Spoel de courgettes en snij ze in 16 schuine plakken van ½ cm dik. Bestrijk ze met olijfolie en grill ze kort op beide kanten in een grillpan. Kruid ze met peper en zout. Hou ze warm.

2 Snij het vlees van de kippenpoten en mix het vlees fijn in een blender of hakmolen. Meng er de peterselie onder en kruid het gehakt met het gerookt paprikapoeder, peper en zout. Vorm er met vochtige handen 8 burgertjes van in de vorm van de plakken courgette. Bak de burgers goudbruin en gaar in olijfolie.

3 Verwijder de schil en de pit van de avocado's en plet het vrucht vlees met een vork. Kruid het met peper en zout. Pel de rode ui en snij hem in dunne ringen. Maak de veldsla schoon.

4 Beleg 8 plakken courgette met avocado-puree, een burger, wat rode ui en veldsla. Sluit met de andere courgetteplakken, steek er eventueel een prikkertje door en serveer meteen.

OOK LEKKER

In plaats van met courgette kun je deze burgers ook maken met bijvoorbeeld aubergine, portobello of zoete ui.

Kippenballetjes in pittige paprika-tomatensaus

4 pers. • 45 min.

- 500 g kippengehakt • 2 rode paprika's
- 400 g tomaten, blik • 1 chilipeper
- 1 grote sjalot • 2 teentjes knoflook
- 1 bosje tijm • handvol salieblaadjes + extra voor de afwerking • 80 g groene olijven • 30 g walnoten • 1 el honing
- ½ kl gemberpoeder • olijfolie
- peper en zout

1 Pel en snipper de sjalot en bak ze glazig in olijfolie. Laat ze wat afkoelen en meng ze dan onder het gehakt. Hak de walnoten en de salie fijn en voeg ze ook toe aan het gehakt. Kruid het gehakt met het gemberpoeder, peper en zout en rol er met vochtige handen balletjes van. Kook ze een 5-tal minuten in lichtgezouten water.

2 Maak de chilipeper schoon en hak 'm fijn. Maak de paprika's schoon en snij ze in stukjes. Pel en pers de knoflook. Bak de paprika's even op in olijfolie.

Voeg de knoflook en de chilipeper toe en bak ze nog 2 minuten mee. Voeg de tomaten en het bosje tijm in z'n geheel toe. Breng de saus aan de kook en laat ze 10 minuten pruttelen.

3 Bak intussen de gekookte balletjes rondom bruin in olijfolie.

4 Haal de tijm uit de saus en mix de saus glad. Breng ze op smaak met de honing, peper en zout. Snij de olijven in plakjes en schep ze onder de saus. Leg de gehaktballetjes in de saus en laat ze zo nog even garen. Werk het gerecht af met de extra salie en enkele druppels olijfolie.

HET VLEES VAN KIPPENPOOTJES OF
-DIJEN IS SMAAKVOLLER EN SAPPIGER
DAN KIPFILETS. IDEAAL DUS OM ER LEKKER
VERS GEHAKT VAN TE MAKEN.