

T'Hoofst wenst u smakelijk eten !

Tandoori kip filets

Benodigdheden:

2 dubbele kipfilets
2 eetlepels tandooripasta
2 deciliter (20 centiliter) magere yoghurt
verse munt
schil van een halve citroen
1 eetlepel honing
1,5 deciliter (15 centiliter) yoghurt
peper en zout

Bereiding:

Snijd dubbele kipfilets in vieren. Maak een schuine inkeping aan de bolle kant en marineer ze één nacht in het mengsel van de tandoori-pasta met 2 deciliter magere yoghurt. Grill ze in ongeveer 10 minuten rondom bruin en gaar.

Saus:

Mix de blaadjes van de munt met de geraspte schil van de halve citroen, 1 eetlepel honing en 1,5 deciliter yoghurt in een kom tot een mooie groene saus en breng deze op smaak met zout en peper.

Salsa kipfilets met salade (4 personen)

Benodigdheden:

2 dubbele kipfilets
1,25 deciliter (12,5 centiliter) Japanse teriyakisaus
2 tomaten, gepeld en in stukjes gesneden
1/2 fijn gehakte ui
2 theelepels fijngehakte jalapeno-pepers
2 theelepels fijngehakte korianderblaadjes
1,5 eetlepel citroensap
4 eetlepels mosterd
4 eetlepels honing
1,5 eetlepel suiker
1 eetlepel olijfolie
1,5 eetlepel wijnazijn
350 gram gemengde groene sla
1 blikje ananas in stukjes (uitgelekt)
1 zak tortillachips

Bereiding:

Leg de kipfilets in een schaal, giet de teriyakisaus erover en laat 2 uur marinieren in de koelkast. Meng in een andere schaal de tomaten met de uien, pepertjes en koriander. Dek de schaal af en zet deze in de koelkast.

Voor de dressing mengt u de mosterd, honing, azijn en citroensap; vervolgens afdekken en in de koelkast zetten.

Haal de kipfilets uit de marinade en leg deze op de barbecue of grill. Laat bakken tot ze gaar zijn.

Leg de sla op de bordjes. Schep er wat salsa over en een kwart van de ananas stukjes. Leg de kipfilets op de salade en besprenkel het geheel met de dressing.

Serveer dit gerecht met tortillachips.

Kippenvleugels in citroen-look-marinade

Benodigdheden:

- 4 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel citroensap
- 2 eetlepels mosterd
- 6 teentjes fijngehakte look
- 2 theelepels zout
- 1 theelepel gemalen zwarte peper
- 1 kilogram kippenvleugels of drumsticks

Bereiding:

Vermeng in een schaal de olijfolie met het citroensap, mosterd, look, zout en peper.

Leg de kippenvleugels of drumsticks erin en laat minstens twee uur in de koelkast marineren. Laat de marinade uit de schaal lopen in een kleine pan, breng dit aan de kook en laat het 5 minuten zachtjes koken.

Leg de kippenvleugels of drumsticks op de barbecue en bak ze gaar. Bestrijk ze gedurende de laatste minuten met de marinade.