



### TEGRILDE KIPFILET MET APPEL-WITLOOFSALADE EN PASSIEVRUCHTEN-VINAIGRETTE

Benodigdheden (4 pers.)

4 kipfilets - 1 jonagold - 3 stronkjes witloof - veldsla - 8 passievruchten - zonnebloemolie - ciderazijn - 1 rode en 1 gele paprika - roze peperbolletjes - rozemarijn - peper - noedels met verschillende smaken

Bereidingswijze

1. Voor de vinaigrette:

1 kopje ciderazijn in een steelpannetje doen en met het pulp van de passievruchten laten koken. Als het kookt, van het vuur nemen, zeven, laten afkoelen en vervolgens in een kommetje doen. Als laatste de olie eronder kloppen tot het op goede smaak gekomen is.

2. Voor de salade:

De veldsla wassen, de helft van de paprika's in dobbelsteentjes snijden, de appel en het witloof in fijne reepjes snijden.

Dit alles mengen met wat vinaigrette.

3. De kipfilets kruiden met peper en rozemarijn en grillen. De noedels koken.

Schik alles mooi op een bord en garneer met de roze peperbolletjes.

### MEHELSE KOEKOEKFILETS MET GROENTEVULLING OP LICHTE PREISAUS

Benodigdheden (4 pers.)

4 filets van Mechelse koekoek - peper

Voor de groentevulling: 100 g wortelen - 100 g ui - 100 g champignons - 4 takjes tijm - 3 eetlepels olijfolie - peper

Voor de saus: 80 g wit van prei - 2 kleine sjalotten - 1 eetlepel olijfolie - 1/2 bosje waterkers - 0,3 dl porto - 1/4 kippebouillon (gemaakt van 1/2 kippebouillon-tablet opgelost in 1/4 l water) - 1,5 dl halfvolle koffiemelk

Voor de garnituur: naar keuze: witloof, soyascheuten, paprika of broccoli, aardappeltjes of rijst

Bereidingswijze

1. Voor de groentevulling:

Snij de wortelen, ui en champignons fijn. Verhit 3 eetlepels olijfolie en voeg de wortelschijfjes toe; laat onder veelvuldig omroeren 3 minuten zachtjes bakken, zonder kleuren. Voeg er dan de ui bij en laat 3 minuten meebakken, vervolgens de champignons toevoegen en nogmaals 3 minuten laten bakken. Breng op smaak met peper en tijmblaadjes. Laat afkoelen.

2. Leg de kipfilets tussen twee bladen krimpfolie en klop ze plat met een houten plankje tot een lap van 6 cm dikte.

Bestrooi de filets met peper en spreid er de afgekoelde groentemengeling over uit.

3. Voor de saus:

Hak de sjalotjes fijn en snij het preiwit in grove stukken. Verwarm de olijfolie en stoof de sjalotten en de prei, zonder te laten kleuren. Giet er dan de porto bij, de bouillon en de koffiemelk. Laat aan de kook komen. Pluk de blaadjes van de waterkers, blancheer die in kokend water, laat ze uitdruppen, pureer ze en voeg bij de saus. Laat nog 10 minuten inkoken. Mix de saus en passeer eventueel door de zeef.

4. Snij de filets en dien op met gestoofd witloof, soyascheuten, paprika of broccoli en met aardappeltjes of rijst.

Dit is een publicatie van de dienst  
gezondheidsvoorlichting en -opvoeding  
van de liberale ziekenfondsen in samen-  
werking met het Vlaams Instituut voor  
Gezondheidspromotie.

#### Onze adressen

##### Liberal Mutualiteit Provincie Antwerpen,

Lange Nieuwstraat 109 - 2000 Antwerpen

Tel: 03/203.76.00 - fax 03/225.02.35

E-mail : [info@lmpa.be](mailto:info@lmpa.be)

Website : <http://www.lmpa.be>

##### Liberal Mutualiteit van Brabant,

Koninginneplein 51-52 - 1030 Brussel

Tel: 02/209.48.11 - fax 02/219.01.54

E-mail : [info@mut403.be](mailto:info@mut403.be)

Website : [www.mutlibrab.be](http://www.mutlibrab.be)

##### Westvlaams Liberaal Ziekenfonds,

Revillpark 1 - 8000 Brugge

Tel: 050/45.01.00 - fax 050/45.01.02

E-mail : [info@wlz.be](mailto:info@wlz.be)

Website : <http://www.wlz.be>

##### Liberal Mutualiteit van Oost-Vlaanderen,

Brabantdam 109 - 9000 Gent

Tel: 09/223.19.76 - fax 09/224.11.74

E-mail : [infocomm@libmutov.be](mailto:infocomm@libmutov.be)

Website : <http://www.libmutov.be>

##### Liberal Mutualiteit Limburg,

Geraetsstraat 20 - 3500 Hasselt

Tel: 011/29.10.00 - fax 011/22.20.67

E-mail : [info@lml.be](mailto:info@lml.be)

Website : [www.lml.be](http://www.lml.be)

##### Liberal Mutualiteit - Vlaams Gewest, Mutualité Libérale - Région Flamande

Prieststraat 22 - 1730 Asse

Tel: 02/452.90.10 - 02/454.06.70 - fax 02/452.62.20

E-mail : [info@lmlvg.be](mailto:info@lmlvg.be)

Website : <http://www.lmlvg.be>

# Gevogelte

LEKKER EN GEZOND



## Gevogelte: rijk aan variatie

Kip, kalkoen, kwartel, parelhoen, struisvogel, ... ze hebben uiteenlopende formaten en gewichten, maar vormen zonder uitzondering een heerlijke én gezonde variatie op het klassieke vleeswarenthema. Vroeger was gevogelte hét gerecht op zon- en feestdagen, vandaag wordt het vaker geserveerd. En terecht !

Gevogelte is mager en licht verteerbaar. Het is rijk aan noodzakelijke bouwstenen voor het menselijk lichaam zoals eiwitten, ijzer, zink en vitamine B.

## Een pluim voor de kip

Dé bekendste en meest geconsumeerde vertegenwoordiger van het zogenaamde pluimvee is ongetwijfeld de kip. Kip is in het algemeen mals en mager. Het vlees bevat gemiddeld 20% hoogwaardige biologische eiwitten en 7 tot 15% vetstoffen. Wel neemt het vetstofgehalte toe met de leeftijd van de kip. Verse kip kunt u, verpakt in folie, ongeveer een dag in de koelkast bewaren. Diepvrieskip dient bij -18°C te worden geconserveerd. De voedingswaarde van verse en van diepgevroren kip verschilt nauwelijks. Soep- en stoofkippen zijn ongeveer anderhalf jaar oude legkippen. Over het algemeen iets taaier, leent dit vlees zich prima voor het trekken van bouillon waarna het in ragoût, soep of salades kan worden verwerkt. Vergeet niet dat kippenvlees steeds door en door gaar dient te worden gegeten !

## Wist u dat ...

- er in de loop van de eeuwen heel wat soorten gevogelte van het menu werden geschrapt ... ? Vroeger werden de pauw, de reiger, de zwaan, enz... rijkelijk op de koninklijke tafels gepresenteerd;
- de Mechelse koekoek een "gastronomische" kip van eigen bodem is ? Het vlees is fijn vetarm en licht en heeft een rijk aromatisch boeket;
- een hele kip goedkoper is dan hetzelfde gewicht in delen (billen, filets, vleugeltjes) ?

- het vet bij gevogelte meestal onder de huid zit, zodat het verwijderen van het vel aan te raden is. Zo bevat kalkoen met vel 15 percent vet tegen 5 percent zonder;
- struisvogelvlees geen verzadigde vetten en schadelijke cholesterol bevat ? Struisvogelfilet wordt gebakken als een gewone biefstuk, waar het wel wat op lijkt.

## Hoe klaarmaken ? Enkele bereidingstechnieken ...

### Braden in de oven

Favoriete bereidingswijze van gevogelte. Om uitdroging te voorkomen dient men geregeld het vlees te bedruipen. Folie helpt om de natuurlijke sappen te behouden, maar vraagt wel extra bereidingstijd.

### Stoven

Alvorens te stoven, dient men eerst het gevogelte dicht te schroeien op een flink vuur. Daarna worden kruiden en groenten en net genoeg bouillon of wijn bijgevoegd zodat de groenten onderstaan. Stoven kan in een smoorpan of gietijzeren braadslee met een goed afsluitend deksel. Ideale methode voor een ouder, minder mals exemplaar.

### Grilleren en barbecuen

Ideale bereidingsmethode voor zachte, kleine kippen en kippenstukjes. Marinade geeft extra smaak aan het gevogelte en voorkomt uitdroging.

### Stomen

Uitstekende én gezonde methode om voedingsstoffen en smaak van het gevogelte te bewaren. Een borststuk van 250 g heeft ongeveer 20 tot 25 minuten nodig en een poot van 250 g 30 tot 35 minuten.

### De microgolfoven

Het ontdooien en bereiden van gevogelte gaat prima in de microgolfoven. Hier geldt "oefening baart kunst".

### Koken in een snelkookpan

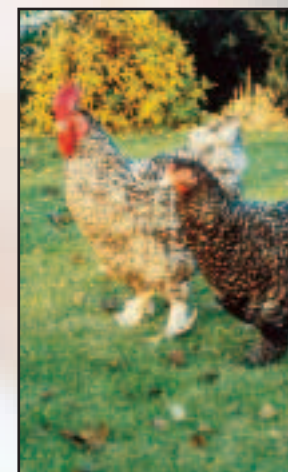
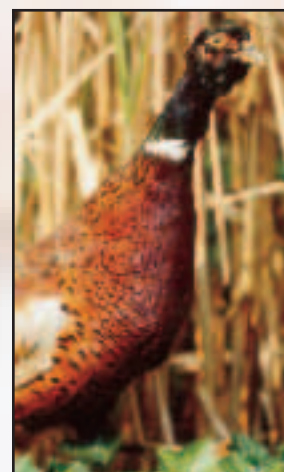
Snelle en economische manier om gevogelte te bereiden. Net als bij de magnetron variëren de modellen en moet de gebruiksaanwijzing nauwkeurig worden opgevolgd.

### Pocheren

Pocheren gebeurt in warm water, juist onder het kookpunt. De resultaten zijn eenvoudig maar heerlijk. Van de overblijvende bouillon kan een gezonde soep worden gemaakt.

### Sauteren, bakken en frituren

Minder gezonde bereidingstechnieken omwille van het hoger vetgehalte, maar voor sommige gerechten noodzakelijk.



## KWARTELS IN EEN NESTJE (\*)

Benodigdheden (4 pers.)

4 schoongemaakte en opgebonden kwartels - 4 grote groene paprika's - 4 vlezige tomaten - 4 sjalotjes - 1 teentje look - 1 takje tijm - 1 tuitje krulpeterselie - 200 g rijst - peper - muskaat - olijfolie.

Bereidingswijze

1. Warm een lepeltje olijfolie op in een pan en laat er de kwartels langs alle kanten in bruinen, op een niet te hard vuur.
2. Snijd ondertussen de groene pepers in twee, maar niet volledig, en haal alle zaadjes en zaadlijsten eruit.
3. Laat de bruingeworden kwartels op huishoudpapier uitdruppen, zodat de overtollige olie verwijderd wordt. Stop een kwartel in een paprika en wikkel ze samen in een stuk aluminiumfolie: zo bekomt u 4 pakjes.
4. Zet de oven aan op een matige temperatuur en laat de papillotten gedurende 45 minuten braden.
5. Maak ondertussen de tomatensaus klaar: pel en hak de sjalotjes, laat ze in enkele druppels olie smelten, voeg er de fijngehakte look, de tijm, de gepelde en in stukjes gehakte tomaten aan toe en doe er peper en muskaatnoot op. Laat de saus op een zacht vuurtje sudderen en voeg er, indien nodig, een beetje water aan toe. Laat ook de rijst in kokend water koken. Was en droog de peterselie.
6. Haal de met kwartels gevulde pepers voorzichtig uit de papillot en schik ze op voorverwarmde borden. Opdien met rijst en de tomatensaus. Versieren met peterselie.

(\*) Kipfilets zijn ook een prima alternatief voor kwartels.