



Beste lieve mensen,

Braadkip en kippenbouillon: Hier heb je tijd voor nodig, dus een relaxed weekend bezigheid, vooral als het buiten grijs, koud en nat is. Deze recepten hebben een hoog gezelligheidsfactor en de bouillon geeft het immuunsysteem een grote zet.

Meestal leg ik mijn kip op een bedje van grof gesneden groenten: aardappelen, aardperen, winterpeen, bleekselderij, ui....Het is dus een hele maaltijd in één braadslee, misschien met wat extra groen erbij.

De Braadkip

Hier het recept, in grote lijnen, want iedereen heeft zo zijn eigen recept. Het maakt niet uit, zo lang je schone, pure ingrediënten gebruikt.

Marinade:

- 1 tl citroen rasp
- een scheutje citroen sap
- 2 -3 teentjes knoflook
- 4 takjes tijm
- 2 takjes rozemarijn
- 1 tl Dijon mosterd
- 1 tl honing
- 1 el olijf olie

Meng de ingrediënten voor de marinade en wrijf de kip ermee in. Probeer zoveel mogelijk de marinade onder de huid van het kip te krijgen, zo trekken de smaken in het vlees en voorkom je verbranding van de huid.

Plaats in de holte van de kip zelf:

- 1 kleine ui, grof gehakt
- een halve citroen,
- 1 laurier blad

Besprenkel de bovenkant van de kip met een klein beetje zeezout.

Braad op 200 graden Celsius voor ongeveer een uur.

Houd het in de gaten want de braadtijd is mede afhankelijk van het gewicht en de temperatuur van de kip wanneer het de oven in gaat. De beslissing om je kip uit de oven te halen kan best spannend zijn! Als je hem aansnijdt en heldere sappen tevoorschijn komen is dat een goed teken. Desnoods betrek je je mede-etters bij om te beslissen wanneer die echt klaar is (Mannen doen dit altijd bij de barbecue dus voor de oven kan het ook!)

Bewaar het karkas in de koelkast. De volgende dag kun je een heerlijke bouillon van maken.



Kippen bouillon (Bone Broth)

Meer over de gezonde eigenschappen van “bone broth” op mijn facebook pagina, maar voor nu:

Een lang getrokken bouillon levert collageen, keratin, calcium en andere mineralen in makkelijk opneembare vorm. Het levert ook aminovetzuren op, die o.a. bouwstenen vormen voor de antioxidant glutathion. Al met al, goed voor haar en nagels, botten en tanden. Glutathion ontgift en beschermt de cellen tegen veroudering en ziekte, en versterkt het immuunsysteem. Bouillon is bovendien laag in calorieën en verzadigend tegelijk.

Spelregels voor het maken van bouillon

- Alles supervers en brandschoon, geen ongewenste bacteriën in het spel.
- Alles biologisch – wij gaan de essence van groenten, kruiden, specerijen en vlees, tot in het bot zo goed als “distilleren” – liever geen gifstoffen erbij. Het lichaam bergt gifstoffen juist in zijn botten en organen op...
- Een goede, liefst RVS pan (geen teflon, aluminium of ander pan die mogelijk gifstoffen loslaat tijdens lange kook processen)

Het echte werk

Hak grof:

3 bleekselderij stengels

2 winter wortels

1 ui

Leg in een pan met:

3 peper korrels

2 -3 teentjes knoflook

1 laurier blad

30ml (appelsider) azijn – dit help alle voedingsstoffen, en met name calcium, uit de botten te trekken

Ook heb je een bosje peterselie nodig, deze voeg je, gehakt, aan toe in de laatste tien minuten van de kooktijd.

Leg de kippen botjes, ook spieren, pezen en gewrichtjes, in de pan en vul met koud water.

(Spieren, pezen en gewrichtjes zijn rijk aan chondroitin, sulfaten, collageen en glucosamine, ook goed voor onze gewrichten)

Breng langzaam aan de kook, en verlaag het vuur.



Haal alle schuim die naar boven drijft weg.

Laat het bouillon 4 – 6 uur op laag vuur pruttelen en schenk , zo nodig, water bij.

Haal je bouillon door een zeef en voeg de gehakte peterselie er aan toe. Kook nog tien minuten door. Koel het bouillon daarna af. Je kunt dan ook het vetlaagje eraf halen (hoeft niet). Het is dan klaar voor gebruik en klaar om in te vriezen.

In deze staat is bouillon niet per se lekker, het gaat in een soep, risotto of iets anders.

Breng op smaak met zout, peper, kruiden en specerijen die bij het gerecht passen.

Voor een Aziatische versie, probeer eens gember, knoflook en miso pasta.

Volgens de kenners, moet een gewone bouillon ongeveer 3 uur pruttelen en een “bone broth” 6 – 24 uur! Als je het karkas van een gare braad kip neemt, heb je hetzelfde resultaat binnen 4 – 5 uur.

Voor de liefhebber, lees verder op:

<http://www.westonaprice.org/health-topics/broth-is-beautiful/>

Eet smakelijk

-X-