



Wat was er eerder.....

Kippenvlees is mals en mager vlees, dat snel te bereiden is. Lees bij diepvriesproducten en voorverpakte kippen producten altijd de gebruiksaanwijzing en kijk naar de houdbaarheid datum. Eiwit rijke producten dus ook kip, vormen een goede voedingsbodem voor allerlei bacteriën, die worden echter onschadelijk gemaakt als het vlees door en door verhit en dus gaar wordt. Er wordt dan ook geadviseerd kip altijd gaar en niet medium (ros) te eten.

Kip	per persoon	bereidingswijze	bereidingstijd
hele kip (1200 gr)	3 a 4 pers.	braden	60-70 min.
filet	1 enkele per persoon	bakken	4-6 min per kant
bout	1 per persoon	braden	40-45 min.
karbonade	1 2 per persoon	braden/stoven	30-35 / 35- 40 min
drumstick	2 3 per persoon	braden/stoven	30-35 / 35- 40 min
Kalkoen			
filet	100-126 gr. per persoon	bakken	4-5 min. per kant
fricandeau (500 gram)	ca 4 personen	braden	25-35 min.
schnitzel	1 per persoon	bakken	2-4 min. per kant
biefstuk / tournedos	1 per persoon	bakken	2-4 min. per kant