



Knapperige kipnuggets

met aardappelsalade en tomatensalsa



30-40min



2 personen

Je vindt ze in diepvries van de buurtsuper of in grote hoeveelheden bij de Kentucky Fried Chicken: nuggets. Ze werden ooit uitgevonden door een hoogleraar in de jaren vijftig, maar ook nu nog blijven deze goudkleurige klompjes geluk de weg naar ons menu vinden. En niets is leuker dan om ze zelf te maken. Ook een stuk gezonder trouwens, zeker in combinatie met tomatensalsa en een fijne aardappelsalade.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje kruimige aardappels
- 1 tomaat
- 1 rode ui
- 1 rode chilipeper
- 1 minikomkommer
- 1 zakje goulashkruiden
- 1 kipfilet
- 50g paneermeel ¹
- 1 kuipje grove mosterd ¹⁰

Wat je thuis nodig hebt

- 2el tomatenketchup
- 4el bloem ¹
- peper en zout
- 1tl honing of suiker
- plantaardige olie
- 45ml olijfolie
- 30ml azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- staafmixer met beker
- maatbeker
- vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 761kcal, vet 28.4g, koolhydraten 83.2g, eiwit 40.0g



1. Aardappels koken

Breng genoeg gezouten water voor de **aardappels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Halveer de **aardappels** en snijd grotere exemplaren in vieren. Voeg ze toe als het water kookt en kook in 15-20min gaar. Giet af in een vergiet en laat afkoelen.



4. Nuggets voorbereiden

Meng 4el bloem met 60-70ml water en een snuf zout tot een glad **beslag**. Strooi het **paneermeel** in een diep bord. Dep de **kipfilet** droog en snijd 'm in stukjes. Haal om de beurt door het **beslag** en wentel dan om in het **paneermeel**.



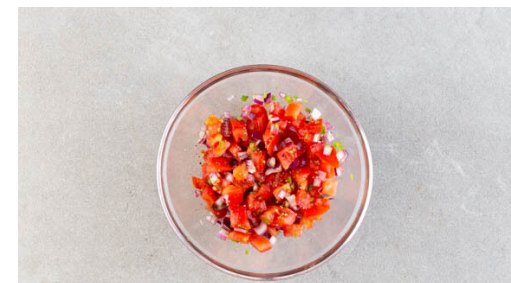
2. Groenten snijden

Snijd de **tomaat** in grove stukken. Pel en hak de **ui** fijn. Halveer de **chilipeper**, verwijder de zaadlijsten als je niet van pittig houdt en hak de **peper** fijn. Snijd de **minikomkommer** in de lengte doormidden en dan in schuine plakjes.



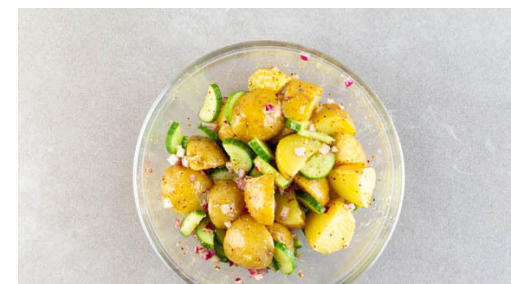
5. Nuggets bakken

Schenk een laag plantaardige olie van ca. 1cm in een grote koekenpan en verhit op middelhoog vuur. Laat de olie goed heet worden en bak de **kipnuggets** in 4-5min rondom goudbruin en gaar. Laat ze uitlekken op wat keukenpapier en bestrooi ze met een snuf zout.



3. Salsa maken

Doe de **tomaat**, **1tl ui**, 2el ketchup, **1-2tl goulashkruiden** en **chilipeper naar wens** in een hoge (maat)beker. Pureer tot een gladde **salsa** en breng op smaak met 1el olijfolie en een snuf peper en zout.



6. Aardappelsalade maken

Snijd de **aardappels** in stukjes. Klop een **dressing** van 2el olijfolie, 2el azijn, 2el water, de **mosterd**, 1tl suiker of honing, de **rest van de ui** en een snuf zout en peper. Meng de **dressing** met de **aardappels** en **komkommer** en proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Serveer de **kipnuggets** met de **aardappelsalade** en de **tomatensalsa**.