



Krokante kipnuggets

op romige penne met prei



20-30min



2 personen

We zeggen het meteen maar eerlijk: krokante kipnuggets maken niet alleen kinderen, maar ook ons grote mensen heel erg blij. Dankzij het Japanse panko paneermeel is de kip aan de buitenkant lekker krokant, maar blijft het vlees van binnenin heerlijk mals. En deze kipnuggets worden nog lekkerder als je ze combineert met een snelle, romige pasta met prei en lekker veel kaas. Beter kunnen we het niet maken en lekkerder ook niet.

Wat je van ons krijgt

- 200g biologische penne ¹
- 1 kipfilet
- 1 blokje Italiaanse kaas ⁷
- 1 prei
- 2 tomaten
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 kuipje crème fraîche ⁷
- 50g panko ¹

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el boter ⁷
- 1½el mosterd ¹⁰
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- 2 middelgrote kookpannen
- grote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- vergiet

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

Allergenen

gluten (1), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1044kcal, vet 49.5g, koolhydraten 97.3g, eiwit 49.0g



1. Pasta koken

Breng ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Voeg de **pasta** toe en kook in 8-10min beetgaar. Laat uitlekken in een vergiet.



4. Saus maken

Smelt 1 el boter in een middelgrote kookpan. Bak de **prei** in ca. 2min op middelhoog vuur glazig. Voeg 250ml water en het **bouillonpoeder** toe. Kook de **bouillon** ca. 3min. Roer de **crème fraîche** erdoor en breng de **saus** opnieuw aan de kook. Roer de **helft van de kaas** door de **saus**, proef en breng op smaak met peper en zout.



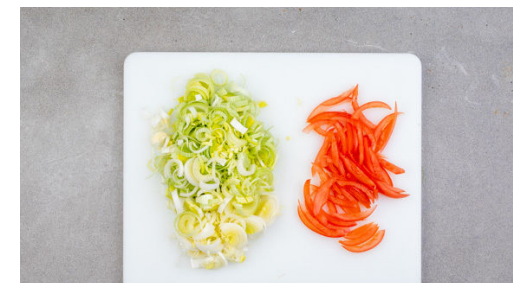
2. Vlees voorbereiden

Dep het **vlees** droog met keukenpapier, snijd in hapklare stukken en meng met 1½el mosterd. Rasp de **kaas** fijn.



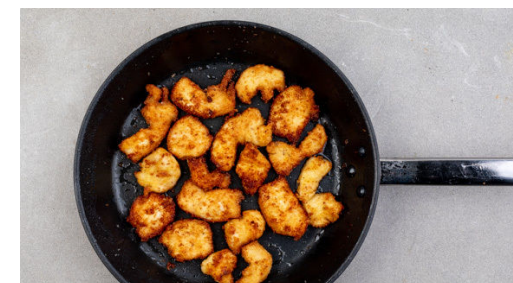
5. Vlees paneren

Doe het **panko paneermeel** in een diep bord en wentel het **vlees** er doorheen, zodat het aan alle kanten goed bedekt is.



3. Groente snijden

Halveer de **prei** in de lengte en snijd overdwars in dunne reepjes. Snijd de **tomaten** in vieren, verwijder de harde kern en snijd het **vruchtvlees** in dunne reepjes.



6. Nuggets bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 2el olijfolie. Bak de **nuggets** in ca. 2min per kant goudbruin en gaar. Meng de **pasta** met de **saus**. Schep de **pasta** op borden en verdeel de **tomaat** en **kipnuggets** erover. Bestrooi met de **rest van de kaas** en serveer.