



Gepaneerde notenkip met sinaasappel-knolselderijsalade



ca. 25min



2 personen

Sinaasappel doet het goed in salades, zeker in combinatie met de aardse smaak van knolselderij. En omdat je die laatste grof raspt, krijgt je salade een lekker lichte structuur. De perfecte begeleider van chef Matthias' krokante notenkip.

Wat je van ons krijgt

- 50g hazelnoten ¹⁵
- 25g biologisch paneermeel ¹
- 1 onbehandelde sinaasappel
- 2 appels
- 1 stuk knolselderij ⁹
- 1 kipfilet
- 25g rozijnen
- 1 zakje za'atar-kruiden ¹¹
- 10g verse bieslook

Wat je thuis nodig hebt

- 1 ei ³
- 2el bloem ¹
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- vleesklopper
- vershoudfolie
- keukenrasp

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), selderij (9), sesamzaad (11), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 830kcal, vet 46.5g, koolhydraten 60.3g, eiwit 40.0g



1. Notentopping maken

Hak de **hazelnoten** fijn en meng ze met het **paneermeel** en 1el olijfolie. Breng het **notenkruid** op smaak met peper en zout en doe in een diep bord.



2. Salade voorbereiden

Rasp ca. **1tl sinaasappelschil** fijn. Schil de **sinaasappel**, snijd het **vruchtvlees** in stukjes en vang het **sap** op. Verwijder de klokhuizen en snijd de **appels** in dunne schijfjes. Schil de **helft van de knolselderij** (of meer naar smaak) en rasp grof, of snijd in lucifervormige staafjes. Meng de **appel** en **knolselderij** met een snuf zout en 1tl azijn. Zet opzij.



3. Kip paneren

Dep de **kipfilet** droog en snijd 'm horizontaal in **2 platte filets**. Dek af met vershoudfolie en sla de **filets** iets platter met een zware pan of vleesklopper. Strooi 2el bloem in een diep bord en klop 1 ei los in een 2e bord. Haal de **kip** eerst door het bloem, dan door het ei en paneer het tot slot met het **notenkruid**.



4. Kip braden

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Bak de **kip** in 3-4min per kant goudbruin en gaar.



5. Salade mengen

Meng de **sinaasappelstukjes**, het **opgevangen sap**, de **sinaasappelrasp**, **rozijnen**, **kruidentmix** en 1el olijfolie met de **knolselderij**salade. Proef of je nog peper of zout wil toevoegen.



6. Bieslook toevoegen

Snijd of knip de **bieslook** in dunne ringetjes en schep ze door de **salade**. Serveer de **notenkip** met de **knolselderij**salade.