



Gebakken kip met pindasaus

met friet, ijsbergsla en komkommer



30-40min



2 personen

Een patatje oorlog is voor ieder een begrip. De mix van friet, pindasaus en uitjes, geserveerd in een plastic bakje, ziet er zo op het eerste gezicht nogal chaotisch uit. Jij kunt hier verandering in brengen! Ga voor een weldoordachte, gezonde compositie en voeg er wat malse kipfilet, knapperige sla en frisse komkommer aan toe. Presenteer het geheel op een mooi bord en snack erop los!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje vastkokende aardappels
- 1 kipfilet
- 1 zakje cajunkruiden
- 35g pindakaas⁵
- 1 zakje sambal oelek
- 1 ui
- 50g gezouten pinda's⁵
- 1 krop ijsbergsla
- 1 minikomkommer

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise³
- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met papier
- kleine kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker

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

Allergenen

eieren (3), pinda's (5). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 908kcal, vet 52.9g, koolhydraten 58.4g, eiwit 47.0g



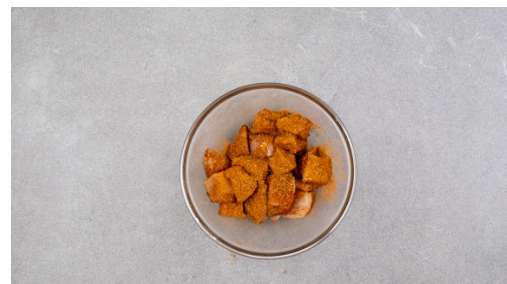
1. Friet bakken

Verwarm de oven voor op 250°C (230°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snijd de **aardappelen incl. schil** in dunne plakken en daarna in lange **frietten**. Verdeel de **frietten** over een bakplaat met bakpapier en hussel ze om met 1el olijfolie, 1/2tl zout en een snuf peper. Bak de **frietten** 25-30min in de oven tot ze knapperige randjes hebben. Hussel tussendoor eenmaal om.



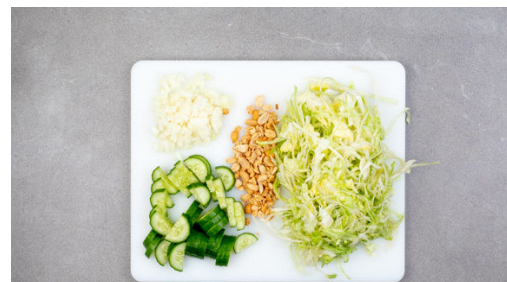
4. Pindasaus maken

Doe de **pindakaas** met 75ml water en 1/2tl suiker in een kleine kookpan en breng op matig vuur aan de kook. Voeg **een halve - 1tl sambal oelek** toe (of meer als je van pittig houdt). Roer met een lepel en maak er een gladde **sous** van. **Pas op, sambal oelek** is zeer scherp! Haal de kookpan van het vuur en breng de **pindasaus** op smaak met zout en peper.



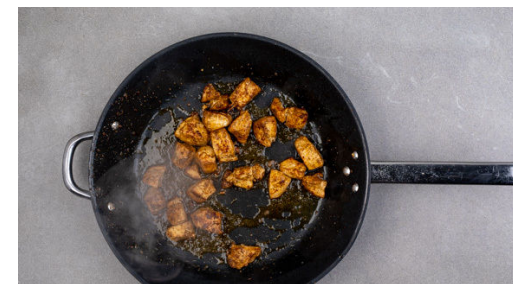
2. Vlees kruiden

Dep de **kip** droog en snijd het vlees in 2cm grote stukken. Hussel de **kipstukjes** om met de **cajunkruiden**.



5. Toppings voorbereiden

Pel en hak de **ui** zo fijn mogelijk. Hak de **pinda's** grof. Snijd de krop **ijsbergsla** doormidden, verwijder de stronk en harde kern en snijd een **helft** in reepjes. De **andere helft** heb je voor dit recept niet nodig. Snijd de **komkommer** in de lengte door en dan in dunne plakjes.



3. Vlees bakken

Verhit 1el olijfolie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kipstukjes** 5-6min goudbruin.



6. Afmaken en serveren

Schep de **frietten** op en verdeel de **ijsbergsla**, **komkommer** en **kipstukjes** erover. Schep de **pindasaus** en **2el mayonaise** erbovenop en bestrooi met de **gehakte pinda's** en **ui** naar smaak. Besprenkel evt. met meer **sambal** als je daarvan houdt.