



Kipnuggets in cashewkorstje

met couscoussalade, koolrabi en verse munt



30-40min



2 personen

Deze kipnuggets worden niet gefrituurd, maar lekker licht geroosterd in de oven. Het cashewkorstje en de ras el hanout geeft ze bovendien lekker veel smaak. De couscoussalade die je erbij serveert, zit vol groenten en smaak. Denk koolrabi, venkel, verse munt en een dressing op basis van sinaasappelsap. Geniet!

Wat je van ons krijgt

- 1 kipfilet
- 1 zakje ras el hanout¹⁵
- 50g cashewnoten¹⁵
- 150g couscous¹
- 1 koolrabi
- 1 venkel
- 1 rode ui
- 1 citroen
- 1 sinaasappel
- 10g verse munt

Wat je thuis nodig hebt

- 2el tomatenketchup
- 2el honing
- peper en zout
- 45ml olijfolie
- 30ml azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- dunschiller
- maatbeker
- keukenrasp

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

Allergenen

gluten (1), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 987kcal, vet 39.1g, koolhydraten 110.3g, eiwit 47.7g



1. Nuggets maken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Dep de **kipfilet** droog en snijd 'm in blokjes. Hussel om met 1el olijfolie, de **ras el hanout**, 1el honing en een snuf zout en peper. Hak de **cashewnoten** fijn en wentel de **kipstukjes** erin om. Verdeel de **kipnuggets** over een bakplaat met bakpapier en rooster ze in 12-15min gaar en knapperig in de oven.



4. Dressing kloppen

Rasp de **sinaasappelschil** fijn, halveer de **sinaasappel** en pers **1 helft** uit. Schil de **andere helft** en snijd het **vruchtvlees** in blokjes. Klop een **dressing** van het **sinaasappelsap**, 2el olijfolie, 2el witte azijn en 1el honing. Hussel de **groenten** om met de **dressing** en de **sinaasappelstukjes**.



2. Couscous garen

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Neem de pan van het vuur, voeg de **couscous** toe en doe een deksel op de pan. Laat 6-8min wellen en roer de **couscous** los met een vork.



5. Couscous kruiden

Snijd de **muntblaadjes** in dunne reepjes en roer ze met **1-2tl sinaasappelrasp** door de **couscous**.



3. Groenten snijden

Schil en halveer de **koolrabi**, snijd 'm in dunne plakken en dan in staafjes. Snijd de **venkel** in reepjes en bewaar evt. aanwezig **venkelloof** voor de garnering. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne reepjes. Pers de **citroen** uit. Hussel de **koolrabi**, **venkel** en **ui** om met het **citroensap**.



6. Salade afmaken

Meng de **couscous** met de **groenten** en proef of je nog zout en peper wil toevoegen. Serveer de **kipnuggets** met de **couscoussalade**, garneer met het **venkelloof** en serveer met 2el ketchup om de **nuggets** in te dippen.