



Kipnuggets met groentechips

en salade met appel en walnoten



ca. 25min



2 personen

Wist je dat de zurige Granny Smith-appel vernoemd is naar Maria Ana Smith? Deze Britse dame vond in de 19e eeuw een appelzaadje in haar composthoop, dat ze ter plekke besloot te planten. Het resultaat was een boom vol knapperige groene appels. Ze kregen, als eerbetoon aan Maria, de naam Granny Smith. Omdat hij minder snel verkleurt dan andere appellassen is de Granny Smith trouwens perfect voor salades.

Wat je van ons krijgt

- 2 zoete aardappels
- 1 wortel
- 1 zakje gyroskruiden
- 1 groene appel
- 25g walnoten ¹⁵
- 50g panko ¹
- 1 kipfilet
- 50g mesclun
- 1 zakje BBQ-saus ^{9,10}

Wat je thuis nodig hebt

- ei ³
- 1 el bloem ¹
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan

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), mosterd (10), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1004kcal, vet 60.8g, koolhydraten 69.8g, eiwit 39.9g



1. Aardappels roosteren

Verwarm de oven voor op 230°C (210°C hetelucht). Snijd de **zoete aardappels** in dunne schijfjes. Schil of schrob de **wortel** en snijd 'm ook in dunne schijfjes. Verdeel de **groentechips** over een bakplaat met bakpapier en hussel ze om met **1tl gyroskruiden**, 1el olijfolie en een flinke snuf zout. Rooster 15-18min in de oven, tot de **groenten** gaar en goudbruin zijn.



4. Kip paneren

Haal de **kipstukjes** door het **pankomengsel** en leg ze op een stuk keukenpapier.



2. Ingrediënten voorbereiden

Snijd de **appel** in vieren, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in dunne schijfjes. Hak de **walnoten** grof.



5. Kip bakken

Verhit een laagje plantaardige olie van 1-2cm hoog in een grote koekenpan op hoog vuur. De olie is op temperatuur als het begint te bruisen zodra je er een kruimel **panko** in laat vallen. Voeg de **kip** toe en bak de **nuggets** in 4-5min rondom goudbruin en gaar. Zet het vuur iets lager als de **panko** te snel donker wordt. Laat de **nuggets** uitlekken op een stuk keukenpapier.



3. Kip voorbereiden

Strooi de **panko** in een diep bord en meng met 1el bloem en de **rest van de gyroskruiden**. Klop een ei los in een tweede diep bord. Dep de **kip** droog, snij in niet al te kleine stukken en haal ze door het losgeklopte ei.



6. Salade maken

Meng de **mesclun**, **appel** en **walnoten** met 1el azijn, 1el olijfolie, ½tl zout en een snuf suiker. Serveer de **kip** met de **ovengroenten** en **salade**. Geef de **BBQ-saus** erbij om te dippen.