



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 paneermeel panko is de kip aan de buitenkant lekker krokant, maar blijft het vlees van binnen 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 penne ¹
- 1 kipfilet
- 1 blokje harde kaas ⁷
- 1 prei
- 2 tomaten
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 kuipje crème fraîche ⁷
- 50g panko ¹

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el boter ⁷
- 1½ el grove 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 1045kcal, vet 49.0g, koolhydraten 99.0g, eiwit 48.7g



1. Pasta koken

Breng ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Voeg de **pasta** toe zodra het water kookt en kook in 8-10min beetgaar. Giet af en doe de **pasta** terug in de pan.



4. Saus maken

Verhit een middelgrote kookpan met 1 el boter op middelhoog vuur. Bak de **prei** in ca. 2min glazig. Schenk 250ml water in de pan en voeg het **bouillonpoeder** toe. Kook de **bouillon** ca. 3min. Voeg de **crème fraîche** toe en breng de **saus** opnieuw aan de kook. Roer de **helft van de kaas** door de **saus** en proef of je nog peper en zout wil toevoegen.



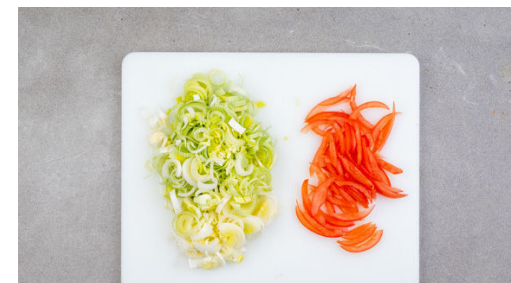
2. Kip voorbereiden

Dep de **kipfilet** droog, snijd 'm in stukjes en meng ze met 1½ el grove mosterd. Rasp de **kaas** fijn.



5. Kip paneren

Wentel de **kipstukjes** door het **panko-paneermeel**.



3. Groenten snijden

Snijd de **prei** in de lengte doormidden en dan in dunne reepjes. Snijd de **tomaten** in dunne partjes.



6. Nuggets bakken

Verhit een grote koekenpan met 2 el olijfolie op middelhoog vuur. Bak de **kipnuggets** in ca. 2min per zijde goudbruin en gaar. Meng de **pasta** met de **saus** en breng evt. verder op smaak met peper en zout. Schep de **pasta** op en verdeel de **tomaat** en **kip** erover. Bestrooi met de **rest van de kaas**.