



V2: bio-kipnuggets met frisse sla

en groentechips van wortel en zoete aardappel



ca. 25min



2 personen

Kipnuggets zijn voor veel mensen een "guilty pleasure" - zo lekker, maar het mag eigenlijk niet van jezelf. Nou, zeiden de chefs bij Marley Spoon, dan maken we ze toch zelf? Van verse biologische kipfilet en panko-paneermeel bereid je vandaag zelf luxe kipnuggets. Om de fast food-variatie af te maken serveer je chips van zoete aardappel en wortel, en voor de textuur en het groen maak je een frisse salade met appel en walnoot.

Wat je van ons krijgt

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

Wat je thuis nodig hebt

- 1 ei ³
- 1el 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 1064kcal, vet 59.5g, koolhydraten 69.8g, eiwit 11.7g



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 kruidenmix**, 1el olijfolie en 2 snuffen 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 het **panko paneermeel** in een diep bord en meng met 1el bloem en de **rest van de kruidenmix**. Klop een ei los in een tweede diep bord. Dep de **kip** droog, snijd 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.