



Kipnuggets met kokos en groentefriet

met rucolasalade en hoisindip



40-50min



2 personen

We hadden je ongetwijfeld al bij het woord kipnuggets, maar deze jongens worden ook nog eens gepaneerd met geraspte kokos. En omdat gefrituurde kip niet extreem gezond is (laten we eerlijk zijn), serveer je er een mooie portie groentefrietjes uit de oven bij én een snelle rucolasalade.

Wat je van ons krijgt

- 3 kippendijfilets
- 2 wortels
- 1 knolselderij ⁹
- 1 bosui
- 100g rucola
- 50ml hoisinsaus ^{1,6,11}
- 25g biologisch paneermeel ¹
- 1 zakje kokosrasp

Wat je thuis nodig hebt

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

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan

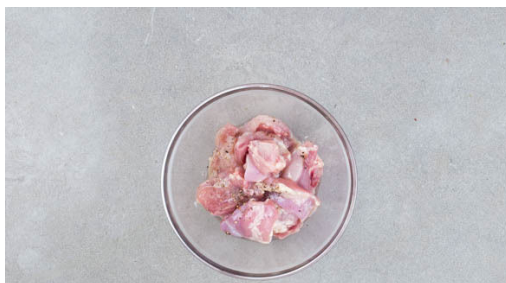
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), soja (6), selderij (9), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1075kcal, vet 76.5g, koolhydraten 51.6g, eiwit 40.5g



1. Kip voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Dep de **kip** droog en snijd in stukken van 1-2cm. Meng met 1el azijn en een snuf peper en zout en zet opzij.



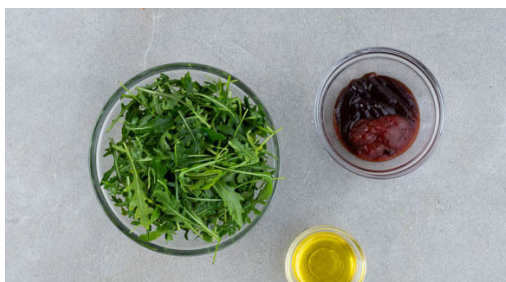
2. Groente snijden

Schil evt. de **wortels**, halveer ze en snijd ze dan in staafjes. Schil de **knolselderij** en snijd in plakken van ca. 1cm breed, en snijd dan in staafjes. Snijd de **bosui** schuin in dunne ringen.



3. Groente roosteren

Verdeel de **wortel** en **knolselderij** over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met 2el olijfolie en een snuf peper en zout. Bak 20-25min in de oven, tot de **groentefriet** bruine randjes heeft. Schep halverwege een keer om.



4. Salade maken

Klop een **dressing** van 1el olijfolie, 1tl azijn en peper en zout. Meng de **dressing** met de **rucola** kort voor het serveren. Maak een **dip** van de **hoisinsaus** en 2el ketchup.



5. Kipnuggets paneren

Strooi 2el bloem in een diep bord. Klop 1 ei los in een tweede bord. Meng het **paneermeel** met de **kokosrasp** in een derde bord. Haal de **kip** eerst door de bloem, dan door de ei en als laatste door het **paneermengsel**. Druk het **mengsel** goed aan.



6. Kipnuggets bakken

Vul een grote koekenpan met een laag plantaardige olie van ca. 1cm en verhit op middelhoog vuur. Bak de **kipnuggets** 2-3min aan beide kanten tot ze goudbruin zijn, laat ze uitlekken op keukenpapier. Serveer de **kokoskipnuggets** met de **groentefriet** en de **rucolasalade**. Bestrooi met de **bosui** en geef de **hoisindip** erbij.