



Knapperige biologische kipnuggets

met aardappelsalade en tomatensalsa



30-40min



2 personen

Je vindt ze in diepvries van de buurtsuper of in grote hoeveelheden bij de Kentucky Fried Chicken: nuggets. Ze werden ooit uitgevonden door een hoogleraar in de jaren vijftig, maar ook nu nog blijven deze goudkleurige klompjes geluk de weg naar ons menu vinden. En niets is leuker dan om ze zelf te maken, al helemaal van biologische kip. En zeker als je er ook nog tomatensalsa en een fijne aardappelsalade bij serveert.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje kruimige aardappels
- 2 tomaten
- 1 rode ui
- 1 chilipeper
- 1 komkommer
- 1 zakje goulashkruiden
- 2 biologische kipfilets
- 50g biologisch paneermeel ¹

Wat je thuis nodig hebt

- 2el tomatenketchup
- 1½el grove mosterd ²
- 4el bloem ¹
- peper en zout
- honing of suiker
- plantaardige olie
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- staafmixer met beker
- maatbeker
- vergiet

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

Allergenen

gluten (1), mosterd (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1039kcal, vet 47.3g, koolhydraten 92.0g, eiwit 13.3g



1. Aardappels koken

Breng ruim gezouten water voor de **aardappels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Halveer de **aardappels incl. schil** en snijd grotere exemplaren in vieren. Voeg ze toe als het water kookt en kook in 15-20min gaar. Giet af in een vergiet en laat afkoelen.



4. Nuggets voorbereiden

Meng 4el bloem met 60-70ml water en een snuf zout tot een glad **beslag**. Strooi het **paneermeel** in een diep bord. Dep het **vlees** droog en snijd in stukjes. Haal de **stukjes** door het **beslag** en wentel dan om in het **paneermeel**.



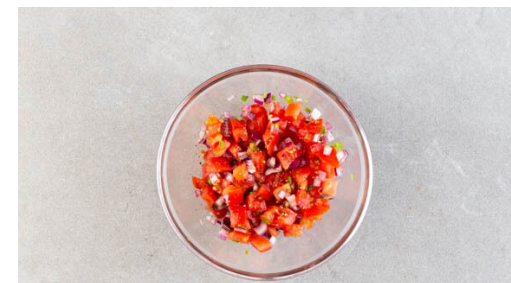
2. Groente snijden

Snijd de **tomaten** in grove stukken. Pel de **ui** en snipper heel fijn. Halveer de **chilipeper** in de lengte, verwijder de zaadlijsten als je niet van pittig houdt en snijd de **peper** fijn. Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes.



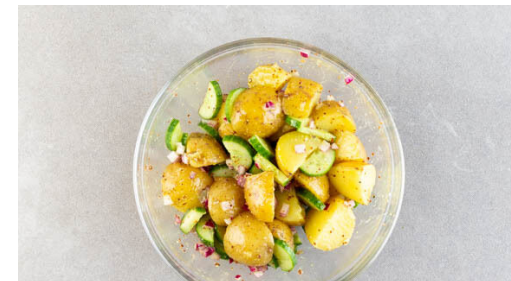
5. Nuggets bakken

Schenk een laag plantaardige olie van ca. 1cm in een grote koekenpan en verhit op middelhoog vuur. Laat de olie goed heet worden en bak de **kipnuggets** in 4-5min rondom goudbruin en gaar. Laat ze uitlekken op wat keukenpapier en bestrooi ze met een snuf zout.



3. Salsa maken

Doe de **tomaat**, **1tl ui**, 2el ketchup, **1-2tl goulashkruiden** en **chilipeper naar smaak** in een hoge (maat)beker. Pureer tot een **salsa** en breng op smaak met 1el olijfolie en een snuf peper en zout.



6. Aardappelsalade maken

Snijd de **aardappels** in hapklare stukken. Klop een **dressing** van 1½el grove mosterd, 2el olijfolie, 2el azijn, 2el water, 1tl suiker of honing, de **rest van de ui** en een snuf peper en zout. Meng de **dressing** met de **aardappels** en **komkommer** en proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Serveer de **kipnuggets** met de **aardappelsalade** en de **tomatensalsa**.