



Knapperige kipnuggets

met aardappelsalade en tomatensalsa



30-40min



2 personen

Je vindt ze in diepvries van de supermarkt of in grote hoeveelheden bij de Kentucky Fried Chicken: nuggets. Ooit uitgevonden door een hoogleraar in de jaren vijftig, blijven deze goudkleurige klompjes geluk ook nu nog de weg naar ons menu vinden. En niets is leuker dan ze zelf maken! Je maakt het helemaal af met tomatensalsa en serveert er een fijne aardappelsalade bij.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje kruimige aardappels
- 2 tomaten
- 1 rode ui
- 1 chilipeper
- 1 komkommer
- 1 zakje goulashkruiden
- 1 kipfilet
- 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 954kcal, vet 48.6g, koolhydraten 86.5g, eiwit 40.7g



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 aan het kokende water en kook ze in 15-20min gaar. Giet af in een vergiet en laat afkoelen.



4. Nuggets voorbereiden

Meng 4el bloem en een snuf zout met 60-70ml water tot een glad **beslag**. Strooi het **paneermeel** in een diep bord. Dep het **vlees** droog en snijd in hapklare stukken. Haal het **vlees** eerst door het **beslag** en dan door het **paneermeel**. Druk de **paneerlaag** een beetje aan.



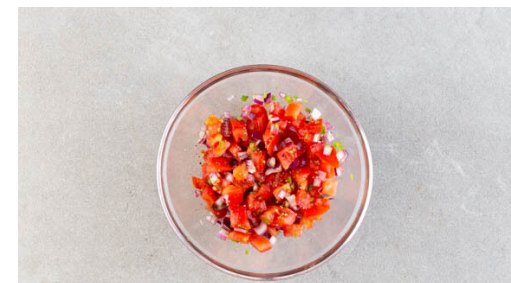
2. Groente snijden

Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snijd in grove stukken. Pel de **ui** en snipper fijn. Snijd de **peper** in lengte doormidden en dan in heel dunne reepjes. **Tip:** verwijder de zaadlijsten om het gerecht minder scherp te maken. Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne plakken.



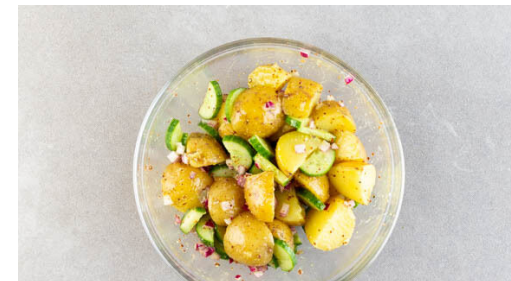
5. Nuggets bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met een laag plantaardige olie van ca. 1cm. Bak de **kipnuggets** 4-5min in de hete olie, tot ze rondom goudbruin en gaar zijn. Laat ze uitlekken op wat keukenpapier en kruid ze met een snuf zout.



3. Salsa maken

Doe de **tomaat**, **1tl ui**, 2el ketchup, **1-2tl kruidenmix** en **chilipeper naar smaak** in een hoge (maat)beker en pureer tot een **salsa**. 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 breng evt. verder op smaak met peper en zout. Serveer de **kipnuggets** met de **aardappelsalade** en de **tomatensalsa**.