



Krokante kipnuggets met maanzaad

en frietjes met herfstige biet-appelsalade



30-40min



2 personen

In de testkeukens van Marley Spoon zijn we altijd op zoek naar bijzondere varianten op bekende gerechten. Bij dit recept hebben we een hele mooie voor je! Door namelijk maanzaad aan het beslag voor de kipnuggets toe te voegen, krijgen je nuggets een lekkere crunch en een bijzonder mooi uiterlijk. Serveer je kipnuggets bij een herfstige salade van biet en appel en naast ovengebakken frietjes en klaar is Kees!

Wat je van ons krijgt

- 1x kipstukjes
- 500g kruimige aardappels
- 1 pakje voorgekookte rode bieten
- 1 appel
- 1x mesclun
- 1 zakje maanzaad
- 1 zakje bakpoeder
- 2 zakjes bbq-saus ^{9,10}
- 15g verse kruidenmix: bieslook, kervel & dille

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- 100g bloem ¹
- azijn
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- oven
- bakplaat met bakpapier
- maatbeker
- vergiet

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

Allergenen

gluten (1), selderij (9), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

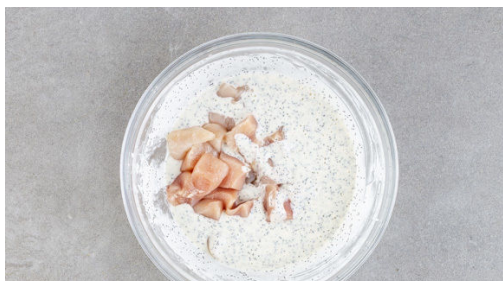
Voedingswaarde per portie

calorieën 868kcal, vet 34.0g, koolhydraten 89.8g, eiwit 42.6g



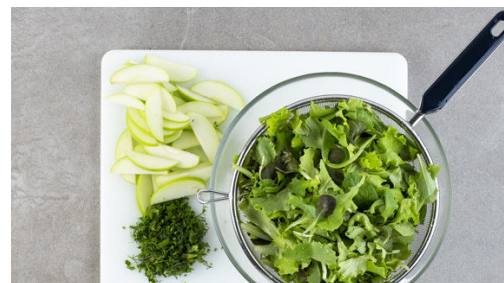
1. Frieten bakken

Verwarm de oven voor op 220°C. Snijd de **aardappels** in dunne, lange frieten. Verdeel de **frieten** over een bakplaat met bakpapier en hussel ze om met 1el plantaardige olie, 1/2tl zout en een snuf peper. Bak de **frieten** in 20-25min gaar en goudbruin. Schep na 15min om.



4. Beslag maken

Verhit een ca. 2cm hoge laag in een middelgrote kookpan op hoog vuur. Klop in een kom een glad, dik beslag van 100g bloem, 150ml koud water en de **helft van het bakpoeder**. Roer er het **maanzaad** en 1/2tl zout door en haal dan de **stukjes kip** door het beslag.



2. Ingrediënten snijden

Verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in schijfjes. Was de **mesclun** grondig en laat in een vergiet uitlekken. Hak de **kervel**, **dille** en **bieslook** grof.



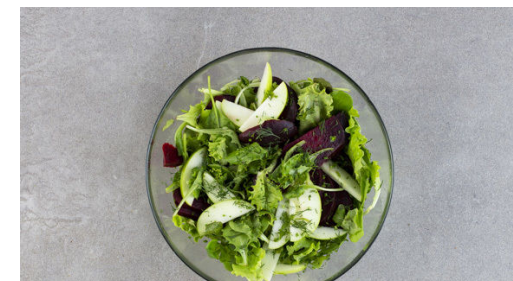
5. Kip bakken

De olie is heet genoeg als deze gaat borrelen zodra je er een houten lepel in steekt. Voeg voorzichtig **5-6 stukjes kip** toe en frituur ze 2-3min. Schep de **kip** uit de pan en leg op een stuk keukenpapier. Herhaal het frituren van de **kip**.



3. Bieten snijden

Giet de **bieten** af, snijd ze doormidden en dan in plakjes.



6. Salade aanmaken

Meng 1-2el azijn in een grote kom 1el olijfolie, 1el water, 1/2tl zout en een snuf peper. Roer de **appel**, **bieten**, **sla** en **verse kruiden** door de **dressing**. Serveer de **kip** met de **frieten**, **salade** en **bbq-saus**.