



Krokante kip met appelmoes

en groentefrietten uit de oven



30-40min



2 personen

Chef Martina vond het hoog tijd om een van de bekendste Nederlandse maaltijden in een nieuw jasje te steken: kip, patat en appelmoes. En het is een heel gave versie geworden, dat kunnen we je beloven! Door de kip in karnemelk te marineren, wordt deze extra zacht van binnen en na het bakken extra krokant van buiten. Erbij zelfgemaakte appel-perenmoes en aardappel- en wortelfrietten uit de oven. Lekker!

Wat je van ons krijgt

- 500g kruimige aardappels
- 1 pastinaak
- 1 wortel
- 1 pakje karnemelk ⁷
- 1x kipstukjes
- 1 appel
- 1 peer
- 1x veldsla
- 1 flesje balsamicoazijn ¹²

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- bloem ¹
- suiker en azijn
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan
- zeef
- kleine kookpan met deksel
- dunschiller

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

Kooktip

Steek een houten lepel in de olie (of laat er wat broodkruim in vallen). Borrelt de olie? Dan is hij klaar voor gebruik.

Allergenen

gluten (1), melk (7), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 938kcal, vet 37.6g, koolhydraten 97.1g, eiwit 44.0g



1. Groenten roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C. Boen de **aardappels** schoon en snijd ze in partjes. Schil de **pastinaak** en **wortel** en snijd beide in staafjes ter grootte van de **aardappels**. Leg de **groenten** op een bakplaat met bakpapier en hussel ze om met 1-2el olijfolie en 1/4tl zout. Rooster de **groenten** 25-30min in de oven tot ze gaar en goudbruin zijn. Schep halverwege om.



4. Kip paneren

Verhit een ca. 1cm hoge laag olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur voor het frituren. Vang bij het afgieten van de **kip** de **karnemelk** op. Meng 75-100g bloem in een kom met 1/2tl zout. Haal de **stukjes kip** één voor één eerst door de bloem, dan door de **karnemelk**, weer de bloem en tot slot nogmaals door de **karnemelk**.



2. Fruit snijden

Doe de **karnemelk** en **kipstukjes** in een kom, roer door en zet opzij. Schil de **appel** en **peer**, verwijder de klokhuizen en snijd het **fruit** in stukjes.



5. Kip bakken

Controleer of de olie heet genoeg is (**zie tip links**) en voeg dan pas een kleine portie **kip** toe. Let op! De stukjes mogen elkaar niet aanraken. Bak de **kipstukjes** in 3-4min rondom goudbruin en gaar. Draai het vuur lager als de **kip** té donker wordt.



3. Appelmoes maken

Doe het **fruit** met 1el water, 1el suiker en 1el azijn in een kleine kookpan. Breng op middelhoog vuur aan de kook en draai dan het vuur laag. Leg een deksel op de pan en stoof het **fruit** in 15-20min zacht. Roer af en toe door en voeg een scheutje water toe als de **moes** te droog wordt. Neem de pan van het vuur, prak de **moes** grof en laat hem afkoelen.



6. Dressing maken

Maak een **dressing** van 1el olie, de **balsamicoazijn**, 1/2tl honing of suiker, 1/8tl zout en een snuf peper. Meng de **veldsla** kort voor het serveren met de **dressing**. Serveer de **kip** met de **ovenfriet**, **appelmoes** en **salade**.