



Crunchy kokoskip met hoisin-dip

en groentefriet met rucolasalade



40-50min



2 personen

Kip in een knapperig jasje blijft een gerecht waar je jong en oud voor wakker kunt maken. Dit keer eet je het met een Aziatische twist, in de vorm van een kokoscrunch en hoisinsaus om te dippen. Omdat er natuurlijk ook nog groenten gegeten moeten worden, serveer je er friet van knolselderij en wortel bij, met een rucolasalade om het af te maken.

Wat je van ons krijgt

- 3 kippendijfilets
- 1 zakje kokosrasp
- 1 zakje paneermeel ¹
- 2 zakjes ketchup
- 1 zakje hoisinsaus ^{1,6,11}
- 2 wortels
- 1 knolselderij ⁹
- 1 bosui
- 1x rucola

Wat je thuis nodig hebt

- plantaardige olie
- olijfolie
- peper en zout
- azijn
- 2-3el bloem ¹
- 1 ei ³

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan
- dunschiller

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

Kooktip

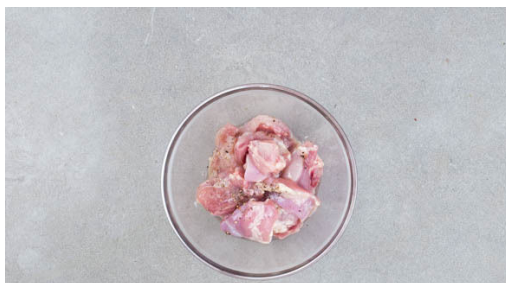
De kip wordt krokanter als het de ruimte in de pan krijgt. Bak de kip evt. in delen of werk met twee pannen.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 837kcal, vet 43.8g, koolhydraten 73.5g, eiwit 40.4g



1. Kip snijden

Verwarm de oven voor op 220°C. Dep de **kip** droog en snijd de **kippendijfilets** in hapklare stukken. Meng de **kip** met 1el azijn en een snuf zout en peper en zet opzij tot stap 5.



4. Salade voorbereiden

Maak een **dressing** door 1-2el olijfolie met 1-2el azijn en een snuf zout en peper te mengen. Meng de **dressing** vlak voor het opdienen met de **rucola**. Meng de **hoisin** met **ketchup** naar wens.



2. Groenten snijden

Schil de **wortels** en **knolselderij**. Snijd de **groenten** in vingerdikke staafjes. Snijd de **bosui** schuin in dunne ringen.



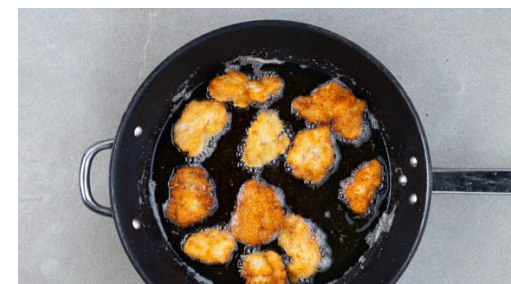
5. Kip paneren

Doe 2-3el bloem in een kom of diep bord. Klop in een kom 1 ei los. Meng in een 3e kom het **paneermeel** met de **kokosrasp**. Wentel de **stukjes kip** om de beurt eerst door de bloem, dan het ei en tot slot door het **kokoskruim**. Druk het **kruim** een beetje aan.



3. Groentefriet roosteren

Verdeel de **groenten** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 2-3el olijfolie en een snuf zout en peper. Rooster 20-25min in de oven tot de **frietten** gaar zijn en goudbruine randjes hebben. Schep halverwege om.



6. Kip bakken

Verhit een grote koekenpan met een ca. 1cm hoge laag olie op middelhoog vuur. De olie is heet genoeg als deze begint te bruisen zodra er een beetje **kruim** in valt. Bak de **kip** in 2-3min per zijde gaar (**zie tip, links**). Laat uitlekken op keukenpapier. Serveer de **kokoskip** met de **groentefrietten** en **rucolasalade**. Bestrooi met de **bosui** en geef de **hoisinsaus** erbij.