



Crunchy 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. Ooit uitgevonden door een hoogleraar in de jaren vijftig blijven deze goudkleurige klompjes ook vandaag nog de weg naar ons menu vinden. En niets is leuker dan ze helemaal zelf bereiden. Om het feest af te maken, serveer je er een homemade tomatensalsa en kruidige aardappelsalade bij.

Wat je van ons krijgt

- 500g kruimige aardappels
- 1 rode ui
- 2 tomaten
- 1 minikomkommer
- 1 verse chilipeper
- 2 zakjes ketchup
- 1 zakje goulashkruiden
- 1 zakje paneermeel ¹
- 2 kipfilets
- 1 kuipje grove mosterd ¹⁰

Wat je thuis nodig hebt

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

Kookgerei

- grote koekenpan
- staafmixer
- vergiet
- middelgrote kookpan

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 993kcal, vet 47.8g, koolhydraten 88.1g, eiwit 56.5g



1. Aardappels voorbereiden

Breng ruim gezouten water aan de kook in een middelgrote kookpan. Boen de **aardappels** goed schoon en snijd ze in de lengte doormidden. Voeg toe zodra het water kookt en kook de **aardappels** in 15-20min beetgaar. Giet af in een vergiet en laat uitstomen.



4. Vlees paneren

Doe het **paneermeel** op een bord. Klop 4el bloem met 4-5el koud water en een snuf zout tot een glad **beslag**. Dep de **kipfilets** droog en snijd ze in dikke, vingerlange repen. Haal het **vlees** eerst door het **beslag** en dan door het **paneermeel**. Zorg ervoor dat het **vlees** rondom bedekt is.



2. Groenten voorbereiden

Pel en hak de **ui** grof. Snijd de **tomaten** in blokjes. Snijd de **minikomkommer** in de lengte doormidden en dan in plakjes. Houd je van pittig? Snijd dan de **chilipeper** doormidden, verwijder evt. de zaadlijsten en hak de **helft van de peper** grof.



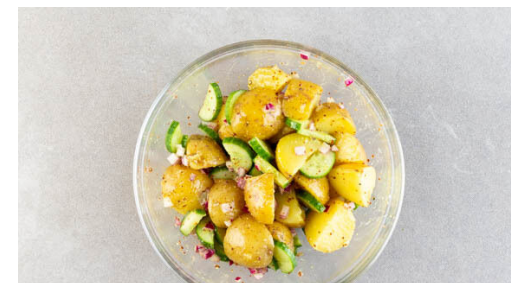
5. Nuggets bakken

Verhit een flinke laag plantaardige olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. De olie is heet genoeg als deze begint te borrelen zodra je er wat **beslag** in laat vallen of er een houten lepel insteekt. Bak de **kipnuggets** in 4-5min rondom goudbruin en krokant. Schep de **nuggets** op een stuk keukenpapier om te laten uitlekken. Bestrooi ze met zout.



3. Salsa maken

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



6. Aardappelsalade maken

Snijd de **aardappels** in grove stukken en doe ze met de **komkommer** in een kom. Maak een **dressing** van de **rest van de ui**, de **mosterd**, 1el suiker of honing, 1el water, 2-3el azijn en 3-4el olijfolie en peper en zout en voeg dit aan de **groenten** toe, roer door en breng evt. op smaak met peper en zout. Serveer de **nuggets** met de **aardappelsalade** en **salsa**.