



Krokante kip met appelmoes

en groentefrietten uit de oven



30-40min



2 personen

Chef Martina vond het tijd voor een van de meest bekende Nederlandse maaltijden: kip, patat en appelmoes. Zij maakte daarom een 2.0-versie van dit heerlijke recept. En wat voor een versie! 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 kipfilet
- 1 pakje karnemelk ⁷
- 1 appel
- 1 peer
- 1x veldsla

Wat je thuis nodig hebt

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

Kookgerei

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

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

Kooktip

Steek er een houten lepel in. Begint de olie te borrelen, dan is 'ie heet genoeg.

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 945kcal, vet 36.1g, koolhydraten 102.4g, eiwit 44.8g



1. Groenten roosteren

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Schrob en snijd de **aardappels** in parten. Schil de **pastinaak** en evt. de **wortel** en snijd ze in staafjes. Verdeel de **aardappels** en **groenten** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olijfolie en een snuf zout. Rooster het geheel in 25-30min goudbruin en gaar in de oven. Schep alles halverwege om.



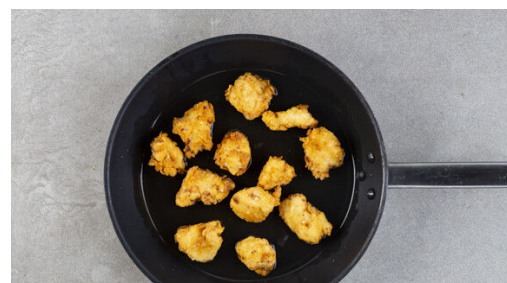
4. Kip paneren

Verhit een laag olie van ca. 1cm in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Giet de **kip** af in een zeef maar vang daarbij de **karnemelk** op. Meng 50g bloem met een flinke snuf zout. Wentel de **kipstukjes** om de beurt door de bloem en dan door de **karnemelk**.



2. Kip voorbereiden

Dep de **kipfilet** droog en snijd 'm in stukjes. Meng met de **helft van de karnemelk** en zet opzij. Schil de **appel** en **peer**, verwijder het klokhuis en snijd het **fruit** in stukjes.



5. Kip bakken

Controleer of de olie heet genoeg is (**zie tip, links**) en voeg een **portie kip** toe, ca. 5-6 stukjes. Bak in 3-4min rondom goudbruin en gaar. Draai het vuur lager als het te hard gaat en beweeg de **kip** zo min mogelijk, dan wordt het **vlees** mooi knapperig. Laat uitlekken op wat keukenpapier en herhaal met de **rest van de kip**.



3. Appelmoes maken

Doe het **fruit** in een kleine kookpan met 1el suiker, 1el azijn en 1el water. Breng op middelhoog vuur aan de kook en draai dan het vuur helemaal laag. Doe een deksel op de pan en laat 15-20min zachtjes koken tot het **fruit** zacht is. Roer regelmatig door en voeg wat water toe als het geheel te droog wordt. Neem de pan van het vuur en plet het **fruit** met een vork. Laat afkoelen.



6. Dressing maken

Klop een **dressing** van 1el olie, 1el azijn, 1/2tl suiker of honing en een snuf zout en peper. Meng vlak voor het serveren met de **veldsla**. Serveer de **salade** met de **kipstukjes**, de **ovengroenten** en de **appel-perenmoes**.