



Kokoskipnuggets met groentefriet

met rucolasalade en hoisindip



40-50min



2 personen

We hadden je ongetwijfeld al bij het woord kipnuggets, maar deze jongens worden ook nog eens gepaneerd met geraspte kokos. En omdat gefrituurde kip niet extreem gezond is (laten we eerlijk zijn) serveer je er een mooie portie groentefrietjes uit de oven bij, én een snelle rucolasalade.

Wat je van ons krijgt

- 3 kippendijfilets
- 2 wortels
- 1 knolselderij ⁹
- 1 bosui
- 100g rucola
- 50ml hoisinsaus ^{1,6,11}
- 25g paneermeel ¹
- 1 zakje kokosrasp

Wat je thuis nodig hebt

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

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan

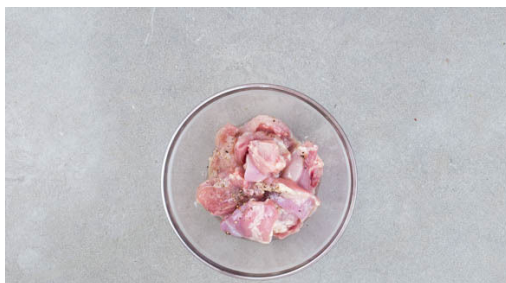
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 1003kcal, vet 62.5g, koolhydraten 54.8g, eiwit 48.0g



1. Kip voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Dep de **kip** droog en snijd in stukken van 1-2cm. Meng met 1el azijn en een snuf zout en peper en zet opzij.



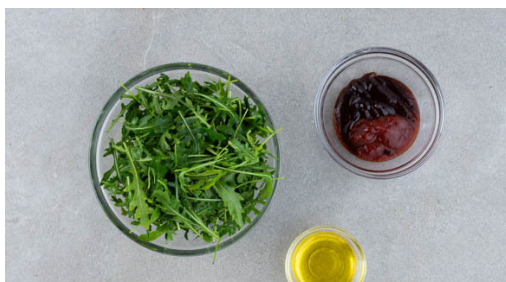
2. Groenten snijden

Schil evt. de **wortels**, halveer ze en snijd ze dan in staafjes. Schil de **knolselderij** en snijd in plakken van ca. 1cm breed, en snijd dan in staafjes. Snijd de **bosui** schuin in dunne ringen.



3. Groenten roosteren

Verdeel de **wortel** en **knolselderij** over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met 2el olijfolie en een snuf zout en peper. Bak 20-25min in de oven, tot de **groentefriet** bruine randjes heeft. Schep halverwege een keer om.



4. Salade maken

Klop een **dressing** van 1-2el olijfolie, 1-2tl azijn en zout en peper. Meng de **dressing** met de **rucola** kort voor het serveren. Maak een **dip** van de **hoisinsaus** en 2el ketchup.



5. Kipnuggets paneren

Strooi 2-3el bloem in een diep bord. Klop 1 ei los in een tweede bord. Meng het **paneermeel** met de **kokosrasp** in een derde bord. Haal de **kip** eerst door de bloem, dan door het eimengsel en als laatste door het **paneermengsel**. Druk het **mengsel** goed aan.



6. Kipnuggets bakken

Vul een grote koekenpan met een laag plantaardige olie van ca. 1cm en verhit op middelhoog vuur. Bak de **kipnuggets** 2-3min aan beide kanten tot ze goudbruin zijn, laat ze uitlekken op keukenpapier. Serveer de **kokoskipnuggets** met de **groentefriet** en de **rucolasalade**. Bestrooi met de **bosui** en geef de **hoisindip** erbij.