



Broodje fried chicken en komkommer

met een frisse aardappelsalade



30-40min



2 personen

Broodjes gepaneerde kip zijn superpopulair bij alle hippe burgertenten die je kunt vinden. En terecht: ze zijn heerlijk! Des te beter dat je vandaag zult zien hoe eenvoudig je zelf een superlekker broodje fried chicken kunt maken. In één hap krijg je kip die mals en knapperig is, frisse komkommer en romige yoghurt. Daarnaast nog een voedzame aardappelsalade - wat wil je nog meer?

Wat je van ons krijgt

- 1 netje krieltjes
- 1 minikomkommer
- 1 rode ui
- 30g verse kruidenmix: bieslook, dille en platte peterselie
- 1 teen knoflook
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 1 appel
- 1 stengel bleekselderij ⁹
- 2 briochebroodjes ^{1,3,7}
- 1 kipfilet
- 50g panko ¹

Wat je thuis nodig hebt

- 40g bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven met bakplaat
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- keukenweegschaal
- vershoudfolie of bakpapier
- dunschiller
- maatbeker
- vergiet

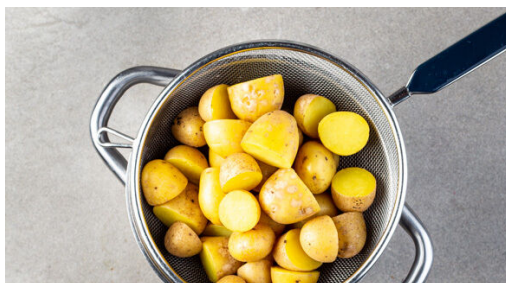
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1063kcal, vet 43.4g, koolhydraten 122.2g, eiwit 46.4g



1. Krieltjes koken

Verwarm de oven voor op 190°C (170°C hetelucht). Breng ruim gezouten water voor de **krieltjes** aan de kook in een middelgrote kookpan. Snijd de **krieltjes** doormidden (en de grotere in vieren) en kook ze in 15-20min gaar. Laat uitlekken en afkoelen in een vergiet.



4. Vlees snijden

Dep de **kip** droog met keukenpapier en snijd in 2 **platte filets**. Leg het **vlees** tussen vershoudfolie en klop het met een zware pan (of vleeshamer, als je die hebt) tot het ca. 1-2cm dik is. Kruid met peper en zout en wentel de **filets** door 1el bloem.



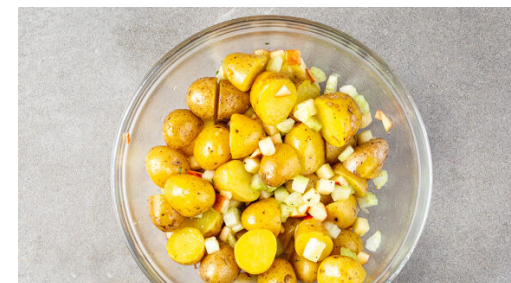
2. Ingrediënten voorbereiden

Snijd de **komkommer** in brede repen met een dunschiller (of kaasschaaf). Pel de **ui** en snijd in dunne halve ringen. Snijd de **bieslook**, de **dille** en de **peterselie mét steeltjes** fijn. Pel en snijd de **knoflook** fijn. Meng de **yoghurt** met de **fijngesneden kruiden**, de **knoflook**, **1tl paprikapoeder** en een snuf peper en zout.



5. Vlees paneren

Roer 30g bloem en 60ml water tot een glad **beslag** en kruid dit met **1/2tl paprikapoeder** en een snuf peper en zout. Giet de **panko** in een diep bord. Wentel het **vlees** door het beslag en dan door de **panko**.



3. Salade maken

Snijd de **appel** in vieren, verwijder het klokhuis en snijd in blokjes van ca. 1cm. Halveer de **bleekselderij** in de lengte en snijd in dunne plakjes. Bak de **broodjes** 4-5min in de oven. Roer 2el plantaardige olie, 1el azijn en een flinke snuf peper en zout door elkaar en meng dit met de **afgekoelde krieltjes**, de **appel** en de **bleekselderij**.



6. Frituren en serveren

Giet plantaardige olie in een middelgrote koekenpan tot het ca. 1cm diep staat. Verhit de olie goed en bak het **vlees** 2-3min per kant tot het knapperig en goudbruin is. Snijd de **broodjes** open, bestrijk ze met **1-2el yoghurt** en beleg naar smaak met de **komkommer**, **ui** en het **vlees**. Serveer met de **aardappelsalade**.