

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
170 gr kipfilet
2 (oude) volkoren boterhammen
1 ei
25 gr bloem
zonnebloemolie (minstens 300 ml)

KROKANTE KIPNUGGETS

Bevat per portie: Kcal: 293 | Eiwit: 24,3 gr | Koolhydraten: 15,4 gr | Vet: 13,9 gr | Vezels: 2,1 gr

ZO MAAK JE HET

• Verwarm de oven voor op 180 graden en leg de boterhammen erin totdat ze helemaal krokant zijn. Dit duurt waarschijnlijk een minuut of 15.
• Breek het brood in stukken en vermaal het met de keukenmachine tot het mooi fijn is.
• Snij de kipfilet in plakken (nuggets) van ongeveer een centimeter dik.
• Zet van links naar rechts (of andersom) de volgende dingen klaar: de plakken kipfilet, een bord met bloem, een schaaltje met het losgeklopte ei, een bord met het paneermeel en een schoon bord. Je hebt nu een heuse ‘paneerstraat’ gemaakt.
• Haal elk stuk kipfilet eerst door de bloem en klop al het overtollige bloem eraf. Haal vervolgens door het ei en laat even uitlekken. Rol nu goed door het paneermeel en druk dit aan. Schud het overtollige paneermeel eraf en leg op het schone bord.
• Zet de afzuigkap op standje tornado.
• Neem een kook- of steelpan en verhit daarin een flinke laag (zeker 4 à 5 cm) zonnebloemolie tot 180 graden. Hoeveel olie je nodig hebt is afhankelijk van de grootte van je pan. Neem dus niet een onnodig grote pan, dat scheelt je weer olie.
• Zodra de olie warm is bak je de kipnuggets in ongeveer 2,5 minuut gaar.

TIPS EN TRICKS

• Om te weten of de zonnebloemolie 180 graden is kun je een keukenthermometer gebruiken. Heb je die niet, dan heb je voldoende aan een broodkorstje. Als deze direct begint te borrelen / bruisen wanneer je 'm in de olie legt dan is de olie warm genoeg.
• Zodra de olie warm is, is het laagst mogelijke vuur van je fornuis vaak voldoende om de olie op temperatuur te houden. Eventueel kun je het vuur weer iets opdraaien als je de kipnuggets in de pan doet.
• Het is de kunst om de nuggets zo kort mogelijk te frituren, maar ze moeten natuurlijk wel gaar zijn. Als ze eenmaal gaar zijn worden ze namelijk alleen maar droger naarmate ze langer in de pan zitten. Voor mij was de perfecte baktijd 2,5 minuut. Eventueel kun je eerst één nugget bakken, doorsnijden (om te kijken of ie gaar is) en proeven.
• Als je een frituurpan hebt kun je de nuggets daar natuurlijk ook gewoon in bakken. Ga er wel vanuit dat er paneermeel achterblijft in de frituurpan. Daarom frituur ik ze zelf liever in 'verse' zonnebloemolie die daarna gewoon weg kan.