



Kipkoekjes in een jasje



Bereiden in: Pan

Voorbereiding: 20 min.



Bereiding: 15 min.

Recept voor 4 personen

## **Ingredienten**

- 1 gare kipfilet
- 150 g broccoli
- 6 lente uitjes
- 50 g erwten (diepvries)
- 1 el currypasta
- 450 g geprakte aardappelen
- 1 ei
- 175 g bloem
- 1 tl korianderpoeder
- 1 tl zout
- 1/2 tl kummelpoeder
- 1/2 tl chilipoeder
- olie om in te frituren
- munt om te garneren

## **Voedingswaarde**

- 660 kcal, 2770 kJ
- 23 g vet
- 22 g eiwit
- 91 g koolhydraten
- 6 g vezels

## **Wist u dit**

Kummel heeft een intensieve, anijsachtige smaak. Het is eetlustopwekkend, ontspant bij krampen en is zacht voor de maag. U kunt kummel als zaadjes en als poeder kopen.



Image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

**Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen**

**+31 (0)53 436 71 12**

**info@sameneenkoekopen.nl**

**www.sameneenkoekopen.nl**



Kipkoekjes in een jasje

## Bereiding

1  
Snijd de kipfilet in blokjes. Maak de groenten schoon en was ze. Verdeel de broccoli in roosjes. Snijd de lenteuitjes klein. Doe ze met de erwten en de currypasta in een zware pan en roerbak ze ca. 5 min. Vermeng ze in een kom goed met de aardappelen en vorm van het mengsel 8 platte koekjes. Dek ze af en zet ze 30 min. op een koele

plaats.

2

Klop in tussen het ei los met 4 el koud water. Zeef de bloem boven een kom en druk in het midden een kuiltje. Doe daar de specerijen en het ei in en roer alles tot een glad beslag. Laat dit op kamertemperatuur ca. 20 min. rusten.

3

Vul de pan 1 cm hoog met olie en verwarm deze. Klop het beslag nog even kort los en wentel de koekjes erdoor. Bak ze in 2 porties in de olie aan elke kant 2-3 min. goudgeel. Serveer de koekjes zo heet mogelijk.

## **Kooktips**

U kunt met dit recept heel goed restjes verwerken. Gebruik hiervoor aardappelen die u over hebt en 150 g kip van de vorige dag.

## **Serveren**

Serveer hierbij kant-en-klare mangochutney of maak een sausje van biogarde-yoghurt, zout, peper, citroensap en munt.





Image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>



**Voor meer recepten ga naar:**  
**[www.sameneenkoekopen.nl/recepten](http://www.sameneenkoekopen.nl/recepten)**