

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.

Textielstraat 13 | 7483 PC 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.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten