

kipnuggets



 Bereiden in:

bakplaat/oven/airfryer



Voorbereiding: 20 min.



Bereiding: 20 min.

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- 400 g kipfilet, in hapklare stukjes gesneden
- 100 g volkoren paneermeel (of panko voor extra krokant)
- 50 g havermout, fijn gemalen
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl knoflookpoeder
- 1 tl gedroogde oregano
- 2 eieren, losgeklopt
- 2 el volkoren bloem
- Zout en peper naar smaak
- Kookolie of bakspray (voor een knapperige afwerking)

Textielstraat 13 | 7483 PC Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl

kipnuggets



Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C (of stel de airfryer in op 180°C).

- 1 Kip voorbereiden: Bestrooi de stukjes kipfilet met zout en peper. Zet drie diepe borden klaar: één met bloem, één met losgeklopt ei en één met een mengsel van paneermeel, gemalen havermout, paprikapoeder, knoflookpoeder en oregano.
- 2 Paneren: Haal elk stukje kip eerst door de bloem, dan door het ei en tot slot door het paneermeelmengsel. Zorg dat elk stukje goed bedekt is.
- 3 Bakken:
 - Oven: Leg de gepaneerde kipnuggets op een met bakpapier beklede bakplaat. Besproei licht met bakspray of een klein beetje olie. Bak ze 20-25 minuten, draai halverwege om, tot ze goudbruin en gaar zijn.
 - Airfryer: Leg de nuggets in de airfryer (in één laag) en bak ze 12-15 minuten, tot ze krokant en goudbruin zijn.

Kooktips

Waarom dit recept gezonder is: Gebakken in de oven of airfryer, dus minder vet dan frituren. Volkoren paneermeel en havermout voor extra vezels. Geen toegevoegde suikers of conserveringsmiddelen.

Serveren

Serveer de kipnuggets warm met een gezonde dipsaus, zoals yoghurt-knoflooksaus of een zelfgemaakte honing-mosterdsaus.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten