



Rokerige cornflake kip

met frisse groentesalade



30-40min



2 personen

Voor dit uitstekende kippetje gebruiken wij ons favoriete ontbijtgraan: cornflakes! Het ontstaan hebben wij te danken aan een (gelukkig) mislukte poging van arts Harvey Kellogg om granola te maken. Zelf zou hij er geen fan van zijn, maar gemixt met rokerig paprikapoeder geven deze ontbijtvlokken de kip een mooi krokant jasje. Je serveert 'm met een knapperige salade van radijsjes, komkommer en v...

Wat je van ons krijgt

- mesclunsla
- venkel
- cornflakes ¹
- gerookt paprikapoeder
- kipfilet
- mini-komkommers
- Abraham's mosterd ¹⁰
- radijsjes

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- ei ³
- olijfolie
- suiker
- zout
- zwarte peper

Kookgerei

- bakplaat
- deegroller
- oven
- ovenschaal
- vershoudfolie

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 580kcal, vet 27.0g, koolhydraten 42.8g, eiwit 36.6g



1. Kip platslaan

Verwarm de oven op 200°C hetelucht/220°C voor. Snijd de **kipfilet** doormidden. Plaats elk stuk **vlees** tussen 2 vellen bakpapier of vershoudfolie. Gebruik een deegroller of zware pan om het **vlees** gelijkmatig plat te slaan, doe dit voorzichtig zodat het **vlees** heel blijft.



4. Kip bakken

Smeer een dun laagje olijfolie uit over een bakplaat. Leg de **cornflake kip** erop en besprenkel met een beetje olijfolie. Plaats de bakplaat in de oven en bak de **kip** in 15-18min gaar en goudbruin.



2. Beslag maken

Doe 1 ei met 0,5tl suiker, zout peper en **bijna alle mosterd** (houd ca. 0,5tl apart voor later) in een kom of ovenschaal en klop het **beslag** met een garde glad.



5. Ingrediënten voorbereiden

Verwijder ondertussen de stronk en stengels van de **venkel**, halveer de **groente** en snijd in smalle repen. Halveer de **mini-komkommers** in de lengte, schraap de zaadjes er met een lepel uit en snijd de **komkommers** in dunne plakjes. Verwijder het loof van de **radijsjes** en snijd ze in dunne plakjes. Doe **groenten** in een kom.



3. Kip paneren

Doe de **cornflakes** in een 2e kom of schaal en crush ze met je handen in kleine stukjes. Roer het **gerookte paprikapoeder** door de **cornflakes**. Haal **elk stuk kippenvlees** door het **beslag** en vervolgens door het **cornflake-mengsel**. Zorg er daarbij telkens voor dat het **vlees** rondom goed bedekt wordt.



6. Salade maken

Maak een **dressing** van 2el olijfolie, de **overige mosterd**, 1el azijn, zout, peper en een snuf suiker. Giet de **dressing** over de **groentesalade** en hussel om. Verdeel de **mesclunsla** over de borden, leg er wat **salade** op en serveer met de **kip**.