

## Kipnuggets en frietjes / Chicken nuggets and French Fries



### **Boodschappenlijstje**

400 gram kipfilet  
4 eetlepels bloem  
1 vrije uitloop bio-ei, licht geklopt  
115 gram paneermeel  
2 eetlepels zonnebloemolie

### **Zo maak je kipnuggets met frietjes**

Snij de kip in hapklare stukjes en leg ze tussen twee lagen bakpapier.  
Gebruik een roller om de kip voorzichtig plat te drukken tot 2-3mm dikte.

Doe de bloem in een diep bord en meng het met een snufje zout.  
Doe het losgeklopte ei in een kom en doe het broodkruim in een andere kom.

Druk elk stukje kip in de bloem en dan in het ei (schud het teveel af).  
Bedek de de kip tot slot met broodkruim.

### **Verwarm de oven voor op 220C/200C hetelucht**

Vet de bakplaat licht in of leg er bakpapier op.  
Leg de gecoate stukjes kip op de bakplaat.

**Bak de kipnuggets +/- 15 minuten en draai ze halverwege om.**

**Serveer de kipnuggets met frietjes, doperwten en een salade, als je dat lekker vindt**

## Kipnuggets en frietjes / Chicken nuggets and French Fries



### **Shopping list**

400g chicken breast fillets  
4 tablespoons plain flour  
1 free range organic egg, lightly beaten  
115g breadcrumbs  
2 tablespoons sunflower oil

### **How to make Chicken Nuggets with French Fries**

Cut the chicken into bite-sized pieces.

Then place it between two layers waxed paper.

Use a rolling pin to gently flatten the pieces until they are around 2-3mm thick.

Tip the flour into a soup plate and mix it with a pinch of salt.

Put the beaten egg in a bowl, and tip the breadcrumbs in another bowl.

Dip each chicken piece in the flour, then into the egg (shaking off the excess).

Finally toss the chicken in the breadcrumbs.

### **Preheat the oven to 220°C/200°C fan and lightly oil the baking tray**

Transfer the coated chicken pieces to the baking tray.

Bake the nuggets for 10-15 minutes, turning them halfway through

### **Serve the chicken nuggets with French Fries, peas and a salad, if you like**