



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluyers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



GEZONDE KIPNUGGETS

© Diëtistenpraktijk De Snekens



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 500 g kipfilet
- 600 g aardappelen
- 1 zakje veldsla
- 2 tomaten
- 1 komkommer
- 4 el koolzaadolie
- brikje van 250 ml magere soyaroomvervanger
- 1 el geroosterd paprikapoeder
- 2 el mosterd
- 5 zadencrackers



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Was de veldsla en verdeel over 4 bordjes.
- Was de tomaten, snij in partjes en verdeel eveneens over de bordjes.
- Was de komkommer, snij in plakjes en verdeel ook over de bordjes.
- Snij de kipfilets in blokjes.
- Meng in een kommetje de soyaroom, het paprikapoeder en de mosterd.
- Laat de kippeblokjes hierin marinieren.
- Mix de crackers in een blender tot paneermeel.
- Draai de kippenuggets in het paneermeel en bak in een pan met 2 el koolzaadolie.
- Schil de aardappelen en snij in dunne plakjes.
- Kook ze beetgaar en bak daarna in een pan met de overige 2 el olie.
- Dien de kippenuggets op met de aardappelschijfjes en het slaatje.
- Laat het smaken!