




# Krokante kipsticks

-  Bereiden in: Pan
-  Voorbereiding: 20 min.
-  Bereiding: 20 min.

Recept voor 4 personen

## Ingredienten

- 450 g kipfilet
- 50 g cornflakes
- 1 blikje maïs (280 g)
- 1 ui
- 1 el lichte sojasaus
- zout, zwarte peper
- 2 eieren
- 2 tl gemende gedroogde kruiden
- 4 el zonnebloemolie

## Voedingswaarde

- 400 kcal, 1680 kJ
- 20 g vet
- 30 g eiwit
- 25 g koolhydraten
- 2 g vezels

## Wist u dit

*Cornflakes worden gemaakt van ontkiemde maïs, die wordt gekookt, gedroogd, geplet en geroosterd. Ze worden meestal als ontbijt gegeten met melk of yoghurt.*



# Krokante kipsticks

## Bereiding

- 1 Draai de kipfilet door de gehaktmolen. Doe de cornflakes in een diepvrieszakje, sluit dit goed en sla ze met een deegroller klein. Laat de maïs uitlekken. Pel de ui en snijd klein.
- 2 Meng in een kom het kipgehakt, de maïs, de ui en de sojasaus goed dooreen. Breng op smaak met zout en peper. Vorm van de massa 8 repen van elk ongeveer 10 cm lang.
- 3 Klop de eieren los. Vermeng de cornflakes met zout, peper en kruiden. Wentel de repen eerst door het losgeklopte ei en dan door de cornflakes. Druk het paneerlaagje goed aan.
- 4 Verhit de helft van de olie in een pan. Braad daarin 4 kipsticks ca.8 min. en keer ze af en toe om. Neem ze uit de pan en houd ze warm. Verhit de rest van de olie en bak daarin de andere 4 kipsticks. Serveer ze heet.

## Kooktips

U kunt de kipfilets natuurlijk ook met een scherp mes op een stevige keukenplank heel fijn hakken.

## Serveren

Serveer de kipsticks met frietjes, mayonaise en een frisse salade met partjes tomaat en plakjes komkommer.



Voor meer recepten ga naar:

[www.sameneenkoekopen.nl/recepten](http://www.sameneenkoekopen.nl/recepten)