




Amerikaanse kip



-  Bereiden in: Pan
-  Voorbereiding: 15 min.
-  Bereiding: 20 min.

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- 6 kippendijen
- zout, zwarte peper
- 4 el bloem
- 1 groot ei
- 100 g vers wit broodkruim
- 25 g boter
- 4-6 el zonnebloemolie

Voedingswaarde

- 355 kcal, 1490 kJ
- 25 g vet
- 19 g eiwit
- 13 g koolhydraten
- 1 g vezels

Wist u dit

Het vees van scharrel- of weidekippen heeft een veel betere smaak dan van andere kippen. Ook het vel van de kip is minder vet.



wordt binnenkort

VAN ONZE BOER.NL 

(H)EERLIJK VLEES UIT TWENTE

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Amerikaanse kip

Bereiding

- 1 Wrijf de kipdelen in met zout en peper en wentel ze door de bloem. Klop eventueel overtollige bloem eraf. Klop het ei los. Wentel de kipdelen eerst door het ei en vervolgens door de broodkruimels.
- 2 Verhit de olie en de boter in een ruime pan. Braad daarin de kipdelen op een middelhoog vuur ca. 10 min. aan elke kant tot ze aan beide kanten goudbruin en knapperig zijn. Prik om te controleren of ze gaar zijn met de punt van een scherp mes in het dikste deel. Het vleessap dat dan vrijkomt moet helder van kleur zijn.
- 3 Neem de kipdelen uit de pan en dep ze met keukenpapier goed droog. Verdeel ze over 6 voorverwarmde warme borden en serveer de kip zo heet mogelijk.

Kooktips

Druk de paneerlaag met uw vingertoppen goed aan om te voorkomen dat deze tijdens het braden loslaat.

Serveren

Serveer er verse maïskolven met een klontje boter bij en gegrilde tomaten. Chocolade-ijs is er een lekker dessert bij. Variatie: U kunt de stukken kip in stap 1 nog extra op smaak brengen met wat paprikapoeder of wat cayennepeper.



wordt binnenkort

VAN ONZE BOER.NL

WIEERLIJK VLEES UIT TWENTE

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten