

## KIPNUGGETS



### Wat heb je nodig voor 2 personen?

1 grote kipfilet (200 gram)  
80 gram havermout  
100 gram magere yoghurt  
2 tenen knoflook

1 theelepel (pikante) paprika- of  
chilipoeder  
peper  
eventueel zout

### Zo maak je het

1. Snijd de kipfilet in plakjes van ongeveer een halve tot een centimeter dikte.
2. Doe de yoghurt in een schaal.
3. Pers de knoflook en voeg deze samen met peper en de andere kruiden toe aan de yoghurt. Proef of het op smaak is en voeg eventueel zout toe.

4. Voeg ook de kipfilet toe aan het yoghurt mengsel en zorg dat alle kip bedekt is met een laagje yoghurt en laat het mengsel minimaal 1 uur staan. De yoghurt zorgt ervoor dat de kip mals wordt.
5. Verwarm de oven voor op 180 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier.
6. Doe de helft van de havermost in een keukenmachine of blender en maal het tot een fijn meel. Leg het samen met de andere helft van de vlokken havermost op een bord.
7. Haal nu de stukjes kip door de havermost en zorg dat de kip rondom goed bedekt is met havermost. Leg de nuggets naast elkaar op de bakplaat.
8. Bak de kipnuggets in 20-30 minuten goudbruin. Keer na ongeveer 15 minuten de kipnuggets om, zodat ook de andere kant goed krokant kan worden.

Eet smakelijk!

*Tip: Je kan ook kalkoenfilet of vis gebruiken in plaats van kipfilet. Serveer de kipnuggets met (zoete) aardappel of groente friet uit de oven.*

## Voedingswaarde per persoon

Energie	274 kcal
Eiwit	31,4 gram
Koolhydraten	25,2 gram
Vet	4,3 gram
Vezels	4,0 gram
Zout	0,3 gram