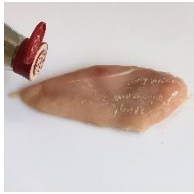
Krokante kip

Wat heb je nodig

2 kipfilets van 100 gram
1 ei
20 gram bloem
30 gram Panko
1 mespuntje zout
2 snufjes peper
100 ml olie



Strooi zout en peper op de kipfilets.
Zet 3 diepe borden op het werkblad.
Doe in één bord de bloem en in een ander de Panko.
Doe in het laatste bord het ei en klop het los.

Wentel een kipfilet door de bloem.
Schud het teveel aan bloem eraf.

Leg de kipfilet in het losgeklopt ei en draai de kipfilet om.
Wentel de kipfilet door de Panko.
Druk de Panko een beetje aan, zodat de kipfilet bedekt is.
Doe de andere kipfilet op dezelfde manier.

Leg de kipfilets op een schoon bord.
Doe de olie in een koekenpan en zet hem op de kookplaat.
Zet de kookplaat op de middelste stand.
Laat de olie warm worden, dit duurt ongeveer 3 minuten.

Leg de kipfilets in de koekenpan.
Zet de kookplaat op de laagste stand.
Bak de kipfilets 4 minuten.

Draai de kipfilets om.
Bak ze aan deze kant ook 4 minuten.
Zet de kookplaat uit.

Leg een vel keukenpapier op een bord.
Leg de kipfilets op het bord.
Laat ze even uitlekken.