



## KIP MET POLENTAKORST en soulfood salade

VOOR 4 PERSONEN   BEREIDINGSTIJD 1 UUR

### INGREDIËNTEN

Handje polenta  
1 of 2 tenen knoflook  
Zout en peper  
1 kg kippendijen  
olijfolie

#### Voor de salade:

½ witte kool  
1 rode ui  
3 wortelen  
2 zure appels  
Handje rozijnen  
Sap van 1/2 citroen  
Scheutje olijfolie  
(plantaardige) boter  
Zout en peper

#### Bijgerecht:

maiskolven

### KEUKENHULPES

Mengkom  
Bakpan  
Kookpan  
Goed mes

### BEREIDING

- 1** Doe een handje polenta met de uitgeperste knoflook en flink zout en peper in een kom en meng goed. Wentel de kippendijen door de paneer zodat al het vlees bedekt is met een laagje polenta.
- 2** Doe wat olijfolie in een bakpan en laat goed heet worden. Leg de kippendijen erin en bak ze zonder deksel (anders gaat het koken) bruin op halfhoog vuur. Pas op dat de polenta niet verbrandt. Zet dan het vuur lager en laat dan nog 15-20 minuten garen terwijl je de kip regelmatig omdraait.
- 3** Breng een pan met water aan de kook, voeg wat zout toe en leg de maiskolven erin. Laat ze tien minuten koken. Haal de maiskolven uit de pan en snijd ze overdwars doormidden. Eventueel kun je de kolven nu nog even grillen. Serveer ze met boter en zout.
- 4** Snijd intussen de witte kool in dunne reepjes, snipper de ui, rasp de wortelen met een grove rasp en snijd de appels in stukjes. Besprenkel de salade met wat citroensap, voeg de rozijnen toe, een scheutje olijfolie, en wat zout en peper.
- 5** Serveer de krokante kip met de maiskolven en de salade.