

DINNERLY



Kipschnitzels op cranberycouscous met broccoli en munt dipsaus



ca. 25min



2 personen

Vandaag hebben we onze couscous helemaal volgepropt met groenten en cranberry's. De broccoli en prei zorgen voor lekker veel smaak en vulling. De kipschnitzel is knapperig en goudbruin, dus precies zoals een kipschnitzel hoort te zijn, en de snelle munt dipsaus maakt het af.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 grote broccoli
- 1 prei
- 150g biologische volkoren couscous²
- 25g gedroogde cranberry's
- 2 krokante kipschnitzels^{1,2}
- 1 zakje gedroogde munt

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2el mayonaise¹
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

eieren (1), gluten (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 911kcal, vet 38.8g, koolhydraten 94.6g, eiwit 37.0g



1. Groente snijden

Doe 300ml water en de helft van het **bouillonpoeder** in een kleine kookpan en breng aan de kook. Breng voldoende gezouten water voor de **broccoli** aan de kook in een middelgrote kookpan. Snij de **broccoli** in hapklare roosjes. Schil de **stronk** en snij deze in dunne plakjes. Snij de **prei** in de lengte doormidden en dan overdwars in dunne reepjes.



2. Couscous garen

Neem de pan met **bouillon** van het vuur, voeg de **couscous** en de **cranberry's** toe en leg een deksel op de pan. Laat 6-8min wellen, roer de **couscous** los met een vork en proef of je peper en zout wil toevoegen.



3. Broccoli koken

Voeg de **broccoli** toe aan het kokende water en kook in 5-8min beetgaar. Laat de **broccoli** uitlekken in een vergiet, laat ca. 1min uitdampen en kruid dan met een snuf peper en zout.



4. Prei bakken

Verhit een grote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **prei** ca. 3min. Pel 1 teen knoflook en hak fijn, voeg toe aan de pan en bak ca. 30sec mee. Kruid met een snuf peper en zout. Schep de **prei** en de **broccoli** met 1el azijn door de **couscous**.



5. Schnitzel bakken

Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **schnitzels** in ca. 5min rondom goudbruin en knapperig. Maak een **dipsaus** van 2el mayonaise, 1-2tl water en de helft van de **gedroogde munt**. Proef en breng verder op smaak met peper en zout. Serveer de **couscous** en de **kipschnitzel** met de **dip**.



6. Roosteren maar!

Heb je wat extra tijd, rooster de broccoli dan in de oven, in plaats van dat je 'm blancheert. Dat zorgt voor een extra dosis smaak. Verwarm de oven voor op 220°C en rooster de broccoliroosjes 20-25min. Hussel ze eventueel eerst om met olijfolie, peper, zout en je favoriete specerijen.