MARLEY SPOON

Krokante kipschnitzels

met aardappel-zuurkoolsalade

30-40min 2 personen

Oostenrijkers zijn Schnitzelmeisters, maar veel Nederlanders zijn ook dol op deze klassieke bereiding van verschillende soorten vlees. Bovendien is het ontzettend leuk om zelf te maken. Vandaag steken we sappige kipfilets in een krokant jasje van paneermeel. Een stevige aardappel-zuurkoolsalade erbij en het feest is compleet.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje vastkokende aardappels
- 1 rode ui
- 1 bosui
- 10g verse peterselie
- 250g wijnzuurkool
- 1 kipfilet
- 50g biologisch paneermeel [2]
- 1 zakje goulashkruiden

Wat je thuis nodig hebt

- 1 ei [1]
- 2el bloem [2]
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- vleesklopper
- vershoudfolie
- zeef of 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 856kcal, vet 42.0g, koolhydraten 69.7g, eiwit 42.0g

1. Aardappels koken

Breng ruim gezouten water voor de **aardappels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Halveer de **aardappels incl. schil** in de lengte. Leg in het kokende water en kook in 12-15min gaar. Giet de **aardappels** af, laat schrikken met koud water en laat uitlekken.

2. Groente voorbereiden

Pel en halveer ondertussen de **ui** en snijd in dunne reepjes. Snijd de **bosui** in dunne ringetjes. Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn. Doe de **zuurkool** in een zeef en druk het vocht er uit met je handen.

3. Vlees voorbereiden

Dep de **kipfilet** droog met keukenpapier en snijd horizontaal in **2 platte filets**. Leg het **vlees** tussen twee lagen vershoudfolie en klop het met een zware pan (of vleesklopper, als je die hebt) tot het 6-8mm dun is.

4. Vlees paneren

Pak drie diepe borden. Schep 2el bloem in het eerste bord, kluts een ei los in het tweede bord en doe het **paneermeel** in het derde bord. Haal de **kipfilets** achtereenvolgens door de bloem, het ei en het **paneermeel**. Let er bij elke stap op dat het **vlees** aan alle kanten gelijkmatig bedekt is.

5. Schnitzels bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met ca. 1cm plantaardige olie. Leg de **kipschnitzels** voorzichtig in de hete olie en bak ca. 2min per kant tot ze goudbruin zijn. Haal uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier. Klop ondertussen een **dressing** van 1½el plantaardige olie, 1½el azijn, ½tl zout en een flinke snuf peper en suiker.

6. Salade maken

Snijd de **aardappels** in dunne schijven en meng met de **zuurkool**, de **ui**, de **bosui**, de **helft van de peterselie**, de **dressing** en de **goulashkruiden**. Serveer de **schnitzels** met de **aardappelsalade** en garneer met de **rest van de peterselie**.