



Krokante kipschnitzels

met broccolicouscous en tomatensaus



20-30min



2 personen

Schnitzels staan te boek als een lekkere vet hap. In Wenen en Zuid-Duitsland worden ze traditiegetrouw geserveerd met een romige aardappelsalade of gebakken aardappeltjes met spek. Hartstikke lekker, maar soms heeft je lichaam ook behoefte aan balans. Chef Martina kwam daarom op het idee om voor het bijgerecht de couscous en broccoli in hetzelfde water te garen. Zo blijven alle vitamines behouden!

Wat je van ons krijgt

- 1x broccoli
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 150g couscous ¹
- 1x cherrytomaten
- 1 teen knoflook
- 1 zakje grove mosterd ¹⁰
- 1 zakje paneermeel ¹
- 1 kipfilet
- 1 blokje Italiaanse kaas ⁷
- 10g verse basilicum

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- olijfolie
- suiker
- bloem ¹

Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- 2 kleine kookpannen met deksel
- maatbeker
- fijne keukenrasp

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

Kooktip

Steek een houten lepel in de hete olie of laat er een korreltje paneermeel in vallen. Als de olie gaat bruisen, is deze klaar voor gebruik.

Allergenen

gluten (1), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 928kcal, vet 33.5g, koolhydraten 90.4g, eiwit 33.5g



1. Broccoli koken

Breng 350ml water in een kleine kookpan aan de kook. Snijd kleine roosjes van de **broccoli** en snijd de **stam** in blokjes. Voeg de **broccoli** met het **bouillonpoeder** aan het kokende water toe en kook ca. 4min.



2. Couscous wellen

Neem de pan van het vuur en roer de **couscous** door de **bouillon** met **broccoli**. Leg een deksel op de pan en laat 8-10min zo staan totdat de **couscous** het water heeft opgenomen en gaar is.



3. Saus maken

Halveer de **cherrytomaten**. Pel en hak de **knoflook** fijn. Verhit 1el olijfolie in een kleine kookpan en bak de **knoflook** 30sec op middelhoog vuur. Voeg dan de **tomaten** samen met 1/8tl zout en een snuf peper en suiker toe. Leg een deksel op de pan en stoof 7-9min op matig vuur tot een saus ontstaat. Druk de **tomatjes** plat en voeg evt. een beetje water toe.



4. Kip paneren

Verhit een laag plantaardige olie in een middelgrote koekenpan op hoog vuur. Klop van 3el bloem, 50ml water, 1/4tl zout en de **mosterd** een dik, glad **beslag**. Bestrooi een bord met het **paneermeel**. Snijd de **kip** in de lengte doormidden en dek af met folie. Sla de **kip** plat. Wentel de **filets** om de beurt door het **beslag** en dan door het **kruim**.



5. Schnitzels bakken

Controleer of de olie in de pan heet genoeg is (**zie tip, links**). Bak de **schnitzels** 2-3min per zijde, tot het **kruim** krokant is en het **vlees** gaar. Zet het vuur eventueel iets lager. Leg de **schnitzels** op een stuk keukenpapier om te laten uitlekken en bestrooi ze dan met zout.



6. Couscous afmaken

Rasp de **kaas** fijn. Hak de **basilicumblaadjes** grof en roer ze met de **kaas** door de **couscous**. Breng op smaak met peper en zout. Serveer de **schnitzels** bovenop de **couscous** en schenk de **tomatensaus** erover.