



Krokante kipschnitzels

met aardappels in tomatenstoof



30-40min



2 personen

Ons kun je 's nachts wakker maken voor een krokante kipschnitzel. En deze is extra bijzonder, want je brengt het paneermeel op smaak met citroenrasp en een beetje knoflook. De tomatenstoof met courgette, aardappels, rozemarijn en olijven is precies wat je erbij wilt.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 5g verse rozemarijn
- 2 tenen knoflook
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 500g vastkokende aardappels
- 1 zakje groene olijven
- 1 courgette
- 1 kipfilet
- 1 citroen
- 1 zakje panko ¹

Wat je thuis nodig hebt

- ei ³
- bloem ¹
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- plantaardige olie

Kookgerei

- hapjespan of grote koekenpan met deksel
- grote koekenpan
- dunschiller
- fijne keukenrasp

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 829kcal, vet 35.1g, koolhydraten 82.1g, eiwit 44.3g



1. Uien snijden

Pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Rits de **rozemarijnnaaldjes** van de steeltjes en hak ze fijn. Pel en rasp de **knoflook** of pers de **tenen** uit.



2. Tomatensaus maken

Verhit een grote koekenpan of hapjespan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Fruit de **ui** en de **helft van de knoflook** 1-2min. Voeg de **tomatenblokjes** en de **helft van het bouillonpoeder** toe en roer door. Breng de **sous** aan de kook en laat 'm daarna zachtjes sudderen. Breng op smaak met **rozemarijn** naar wens, **meer bouillonpoeder** en een snuf peper, zout en suiker.



3. Aardappels garen

Schil de **helft van de aardappels**, snijd ze in blokjes en roer door de **sous**. Dek af en laat ca. 10min zachtjes op middelhoog vuur stoven. Voeg evt. wat water toe als de **sous** te droog wordt. Snijd de **olijven** in plakjes.



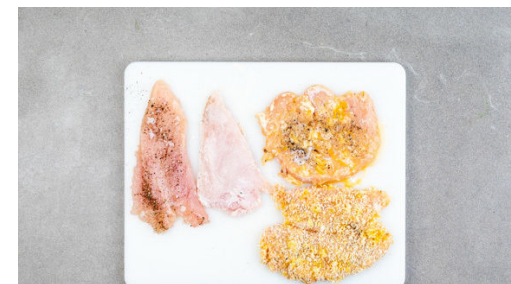
4. Courgette snijden

Snijd de **courgette** in dunne plakjes en voeg ze met de **olijven** toe aan de **sous**. Draai het vuur laag en laat nog 5-8min koken, tot de **aardappels** gaar zijn. Rasp de **citroenschil** fijn en snijd de **citroen** in partjes.



5. Paneren voorbereiden

Dep de **kipfilet** droog en snijd hem in de lengte in **2 platte filets**. Snijd elke **filet** in de breedte doormidden. Dek de **kip** af met vershoudfolie en sla met een zwaar voorwerp plat tot een dikte van 0,5cm. Doe 4-6el bloem in een diep bord. Klop in een 2e bord 1 ei los met de **rest van de knoflook** en 1-2el water. Meng de **panko** op een 3e bord met **1-2tl citroenrasp**.



6. Kip paneren

Wrijf de **kip** in met zout en peper en haal de **filets** om de beurt door de bloem, het ei en de **panko**. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 3-4el olie en bak de **schnitzels** in 2-3min per kant goudbruin en gaar. Serveer met de **stoof** en de **citroenpartjes**.