



Krokante kipschnitzels

met couscous, broccoli en tomatensaus



20-30min



2 personen

Schnitzels staan bekend 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

- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1x broccoli
- 200g couscous ¹
- 1x cherrytomaten
- 1 teen knoflook
- 1 kuipje grove mosterd ¹⁰
- 1 zakje paneermeel ¹
- 1 kipfilet
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}
- 20g verse basilicum

Wat je thuis nodig hebt

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

Kookgerei

- 2 middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- fijne keukenrasp
- keukenpapier

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

Kooktip

Controleer of de olie heet genoeg is door er een houten lepel in te steken. Als de olie gaat borrelen, is deze klaar voor gebruik.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1059kcal, vet 38.6g, koolhydraten 119.5g, eiwit 55.5g



1. Broccoli koken

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



2. Couscous wellen

Neem de pan van het vuur en voeg de **couscous** toe. Roer door, doe een deksel op de pan en laat 8-10min wellen.



3. Saus maken

Halveer de **cherrytomaten**. Pel en hak de **knoflook** fijn. Verhit 1el olijfolie in een 2e middelgrote kookpan op middelhoog vuur en bak de **knoflook** 30sec. Voeg de **tomaten** toe met een flinke snuf zout, peper en suiker. Doe een deksel op de pan en stoof 7-9min op matig vuur. Druk de **tomaatjes** plat met een vork en voeg evt. een beetje water toe.



4. Kip paneren

Klop een **beslag** van 6el bloem, 100ml water, de **mosterd** en een flinke snuf zout. Strooi het **paneermeel** op een bord. Dep de **kip** droog en snijd het **vlees** in **2 platte filets**. Haal de **kip** eerst door het **beslag** en dan door de **paneermeel**.



5. Schnitzels bakken

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met een laag plantaardige olie van ca. 0,5cm. Bak de **schnitzels** in 2-3min per zijde goudbruin en gaar. Draai het vuur iets lager als de **paneerlaag** te donker wordt. Laat de **schnitzels** uitlekken op wat keukenpapier en bestrooi ze met een snuf zout.



6. Couscous afmaken

Rasp de **kaas** fijn. Hak de **basilicum** grof en roer met de **kaas** door de **broccolicouscous**. Proef of je nog zout en peper wil toevoegen en serveer de **couscous** met de **schnitzels** en de **tomatensaus**.