



Geroosterde kip met Italiaanse broodsalade



30-40min



2 personen

Ken je Italiaanse panzanella al? Het is een heerlijke, hartige broodsalade met tomaten en ui. Vandaag doen we er ook frisse paprika bij. Het geheel wordt hier geserveerd met een kipfilet die we licht paneren om hem een beetje knapperig te maken. Kleurrijk? Check. Verrassend. Check. Heerlijk? Dubbel-check.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 250g cherrytomaten
- 1 groene paprika
- 1 citroen
- 1 meergranen baguette ¹
- 1 kipfilet
- 10g verse basilicum

Wat je thuis nodig hebt

- 2el bloem ¹
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- vershoudfolie

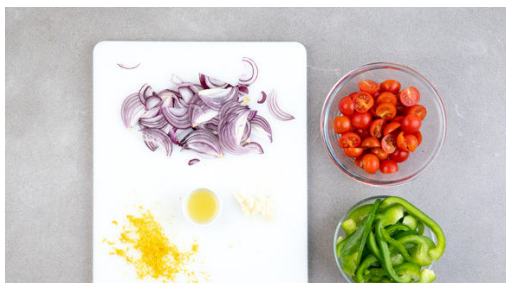
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 678kcal, vet 35.4g, koolhydraten 46.8g, eiwit 40.1g



1. Salade voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Pel en halveer de **ui** en **knoflook** en snijd beide in dunne reepjes. Snijd de **cherrytomaten** doormidden. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het vruchtvlees in dunne reepjes. Rasp de **citroenschil** en pers het **sap** uit.



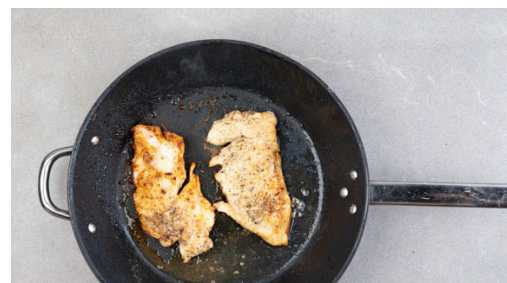
4. Kip paneren

Dep de **kip** droog met keukenpapier en snijd in **2 platte filets**. Leg het **vlees** tussen vershoudfolie en klop het met een zware pan (of vleeshamer, als je die hebt) tot het ca. 0,5cm dik is. Kruid de **filets** met peper en zout en wentel ze door 2el bloem tot ze goed bedekt zijn.



2. Croutons bakken

Snijd de **baguette** in blokjes van ca. 2cm. Meng deze met 1el olijfolie en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Rooster de **croutons** 5-8min in de oven tot ze knapperig zijn.



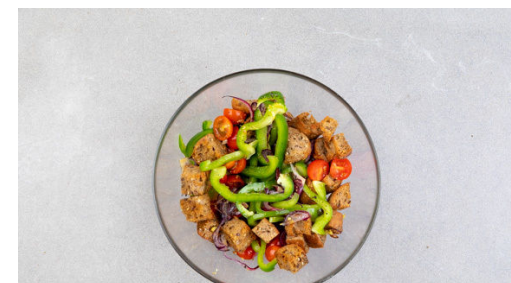
5. Kip bakken

Verhit opnieuw 1el olijfolie in de koekenpan en bak de **kip** op middelhoog vuur 3-4min per kant tot deze goudbruin en gaar is.



3. Ui fruiten

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie. Fruit de **ui** en **knoflook** 2-3min tot ze glazig worden. Schep ze uit de pan.



6. Afsmaken en serveren

Maak de **panzanella** van de **ui**, **knoflook**, **tomaten**, **paprika**, **citroenrasp** en **-sap**, 1el olijfolie en peper en zout naar smaak. **Tip:** voor de authentiekste panzanella-smaak kun je ook 1-2el azijn toevoegen. Snijd de **basilicumblaadjes** grof en meng ze met de **salade**. Strooi de **croutons** erover en serveer met de **kip**.