



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
- 1 netje vastkokende aardappels
- 1 zakje zwarte olijven
- 1 courgette
- 1 citroen
- 25g panko ¹
- 1 kipfilet

Wat je thuis nodig hebt

- 1 ei ³
- 4-6el bloem ¹
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- grote koekenpan met deksel
- grote koekenpan
- vershoudfolie
- dunschiller
- 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 833kcal, vet 37.6g, koolhydraten 78.3g, eiwit 43.9g



1. Uien snijden

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



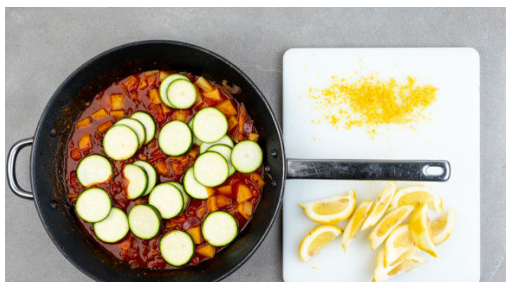
2. Tomatensaus maken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Fruit de **ui** en de **helft van de knoflook** 1-2min en blus af met de **tomatenblokjes**. Roer de **helft van het bouillonpoeder** erdoor, breng de **sous** aan de kook en laat 'm daarna zachtjes sudderen. Proef en breng op smaak met **rozemarijn** naar wens, evt. nog wat **bouillonpoeder** en peper, zout en suiker.



3. Aardappels garen

Schil de **helft van de aardappels**, snijd ze in blokjes en voeg ze toe aan de **tomatensaus**. (De rest van de **aardappels** gebruiken we hier niet.) Dek af en laat ca. 10min zachtjes koken op middelhoog vuur. Voeg evt. wat water toe als de **sous** te droog wordt. Spoel de **olijven** af, dep ze droog en snijd ze in plakjes.



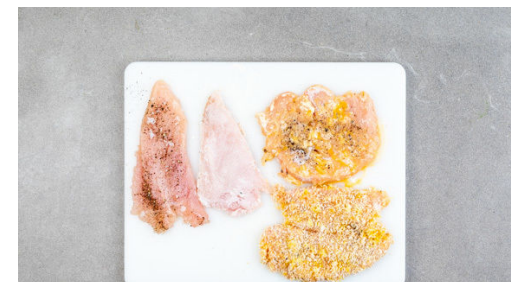
4. Courgette snijden

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 **kip** droog met keukenpapier en snijd in **2 platte filets** en dan in de lengte doormidden. Leg de **4 stukken** tussen vershoudfolie en klop ze met een zware pan (of vleeshamer) tot ze ca. 0,5cm dik zijn. 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 **1-2el citroenrasp**.



6. Kip paneren

Wrijf de **kip** in met zout en peper en haal de **stukken** om de beurt door de bloem, het eimengsel 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 **tomatenstoof** en de **citroenpartjes**.