



Vegaschnitzel met champignonsaus

en krieltjes met savooiekool



20-30min



2 personen

Heb je zin in een heerlijke schnitzel maar wil je ook graag vegetarisch eten? Say no more, wij presenteren jullie deze heerlijke krokante vegetarische bonenschnitzel. We beloven dat hij minstens net zo lekker smaakt als het origineel. Voor ernaast maak je een romige champignonsaus en heerlijk gekookte krieltjes.

Wat je van ons krijgt

- 1 netje krieltjes
- 1 savooiekool
- 20g verse kruidenmix: kervel, munt & platte peterselie
- 1x champignons
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 2 vegetarische schnitzels ^{1,3}
- 1 beker slagroom ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- plantaardige olie
- azijn
- peper en zout
- evt. boter

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- vergiet

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 854kcal, vet 51.6g, koolhydraten 68.8g, eiwit 25.4g



1. Groenten voorbereiden

Breng 500ml zout water in een grote kookpan aan de kook. Snijd de **grotere krieltjes** doormidden. Snijd de **kool** doormidden en dan in dunne reepjes. Snijd de **muntblaadjes** grof.



4. Schnitzel bakken

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie en voeg de **schnitzels, champignons, ui** en **knoflook** toe. Keer de **schnitzels** na ca. 3min en bak dan nog eens 3min op de andere kant, schep tussendoor de **groenten** om zodat ze niet te bruin worden. Neem dan de **schnitzel** uit de pan en houd warm tot het serveren.



2. Groenten garen

Voeg de **krieltjes** en **munt** aan het kokende water toe en kook ca. 4min. Voeg de **koolreepjes** toe en kook alles nog 8-10min tot de **krieltjes** beetgaar zijn.



5. Groenten afmaken

Giet **krieltjes** en **kool** af en doe ze dan terug in de pan met 1el boter of olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Leg een deksel op de pan en schud de pan voorzichtig zodat de boter zich kan verdelen. Houd warm.



3. Ingrediënten voorbereiden

Snijd de **champignons** in dunne plakjes. Pel en hak de **ui** fijn. Pel en snijd de **knoflook** in plakjes. Hak de **peterselie** en **kervel** incl. steeltjes fijn.



6. Saus maken

Schenk de **slagroom** bij de **champignons** en roer de **peterselie, kervel** en 1tl azijn door de **saus**. Breng op smaak met peper en zout en laat de **saus** nog ca. 1min zachtjes pruttelen. Serveer de **vegaschnitzel** met de **krieltjes** en **kool**. Schenk de **champignonroomsaus** erover.