



Special: comfortfood met een twist

ovenschnitzels met pastinaakpuree



ca. 40min



2 personen

Een schnitzel is heerlijk, maar omdat je 'm in veel olie bakt, vaak een beetje zwaar. Daarom maak je vandaag een lichtere variant uit de oven, die minstens zo lekker is. En ook de rest van de maaltijd is niet te waar. Een heerlijke pastinaakpuree en een knapperige rodekoolsalade met een citroenige kappertjesdressing. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje paprikapoeder
- 50g paneermeel ¹
- 2 varkenslapjes
- 1 pastinaak
- 1 wortel
- 1 rode kool
- 10g verse dille
- 1 teen knoflook
- 1 citroen
- 1 zakje kappertjes

Wat je thuis nodig hebt

- ei ³
- mosterd ¹⁰
- honing
- boter ⁷
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan
- kleine koekenpan
- staafmixer
- keukenrasp
- zeef of 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), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 765kcal, vet 40.6g, koolhydraten 54.3g, eiwit 41.0g



1. Vlees paneren

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Bedruppel een bakplaat met bakpapier met 1el olijfolie en schuif 'm in de voorverwarmende oven. Klop in een diep bord 1ei los met het **paprikapoeder**, 1el mosterd en een snuf zout en peper. Strooi het **paneermeel** in een 2e diep bord. Dep het **vlees** droog en wentel het eerst door het **eimengsel** en daarna door het **paneermeel**.



4. Salade voorbereiden

Schil of schrob de **wortel** en rasp 'm grof. Snijd de **rode kool** doormidden en dan in hele dunne reepjes. Hak de **dilletopjes en -steeltjes** apart van elkaar fijn. Meng de **rode kool** met de **wortel** en de **dilletopjes**. Pel en hak de **knoflook** grof. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit.



2. Schnitzels bakken

Neem de bakplaat uit de oven en leg de **schnitzels** voorzichtig in de hete olie. Bedruppel de **schnitzels** met 2tl olijfolie en bak ze in 10-15min goudbruin en knapperig in de oven.



5. Kappertjesdressing maken

Verhit een kleine koekenpan op middelhoog vuur met 2el olijfolie. Giet de **kappertjes** af indien nodig en voeg ze met de **knoflook** toe aan de koekenpan. Bak ca. 1min en voeg de **dillesteeltjes**, **1el citroensap**, **1el** (wittewijn)azijn en 2tl honing toe. Roer door, bak nog ca. 1min en neem de pan van het vuur. Breng de **kappertjesdressing** op smaak met zout en peper.



3. Pastinaak koken

Schil of schrob de **pastinaak** en snijd 'm in stukken. Doe in een kleine kookpan met voldoende water en breng op hoog vuur aan de kook. Draai het vuur laag en kook de **pastinaak** in 10-12min zacht. Giet af in een zeef en doe met 1el boter terug in de pan. Pureer glad met een staafmixer en breng de **puree** op smaak met zout en peper.



6. Salade afmaken

Schep de **kappertjesdressing** door de **rodekoolsalade**. Snijd de **schnitzels** in plakken en serveer ze met de **pastinaakpuree** en de **salade**. Bestrooi met de **citroenrasp**.