



Kipschnitzels met citroenige couscous

met gegrilde wortel, courgette en yoghurt dip



30-40min



2 personen

Knapperig gepaneerde kip is toch wel een van die dingen die we kunnen blijven eten. Zeker als je de kipschnitzels ook nog combineert met een citroenige couscous vol met verse kruiden, een frisse yoghurt dip met citroenrasp én een flinke berg gegrilde groenten. De perfecte doordeweekse maaltijd, al zeggen we het zelf.

Wat je van ons krijgt

- 1 courgette
- 2 wortels
- 20g verse kruidenmix: bieslook & platte peterselie
- 1 citroen
- 10g groentebouillonpoeder
- 150g couscous¹
- 1 kuipje yoghurt⁷
- 1 zakje paneermeel¹
- 1 kipfilet

Wat je thuis nodig hebt

- ei³
- bloem¹
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- vleesklopper
- vershoudfolie

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

Kooktip

Als de oven geen grillfunctie heeft, kun je ook gewoon de boven- en onderwarmte gebruiken.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 853kcal, vet 32.2g, koolhydraten 94.9g, eiwit 46.1g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven met grillfunctie voor op 250°C. Snijd de **courgette** in dunne, schuine plakjes van 0,5cm. Schil of schrob de **wortels** en snijd ze ook in dunne, schuine plakjes. Snijd of knip de **bieslook** in ringetjes. Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn. Rasp de **citroenschil** fijn, pers **1 citroenhelft** uit en snijd de **andere helft** in parten.



4. Paneermix voorbereiden

Meng 1el bloem en een flinke snuf zout en peper in een diep bord. Klop in een 2e bord 1 ei met 1-2el water (of melk) los. Strooi het **paneermeel** in een 3e bord.



2. Couscous garen

Breng 300ml lichtgezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Neem de pan van het vuur, voeg de **helft van het bouillonpoeder** en de **couscous** toe en roer door. Doe een deksel op de pan en laat de **couscous** 8-10min wellen. Roer de **yoghurt** los met **1tl citroenrasp** en zout en peper naar smaak.



5. Kip paneren

Dep de **kipfilet** droog en snijd 'm in **2 platte filets**. Dek af met vershoudfolie en sla het **vlees** plat met een vleesklopper of zware pan, tot een dikte van ca. 1cm. Haal de **filets** om de beurt door de bloem, het eimengsel en het **paneermeel**. Druk de **paneerlaag** een beetje aan.



3. Groenten grillen

Verdeel de **courgette** en **wortel** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olijfolie en een flinke snuf zout en peper. Grill 8-10min in de oven en schep halverwege een keer om.



6. Schnitzels bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 2el olijfolie. Bak de **schnitzels** in 3-4min per kant goudbruin en gaar. Roer de **couscous** los met een vork en schep de **verse kruiden** erdoor. Breng op smaak met **citroensap**, zout en peper. Serveer de **schnitzels** met de **couscous**, de **geroosterde groenten** en de **dip** en geef de **citroenpartjes** erbij.