



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 meergranenbaguette ¹
- 1 kipfilet
- 10g verse basilicum

Wat je thuis nodig hebt

- 2el bloem ¹
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

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

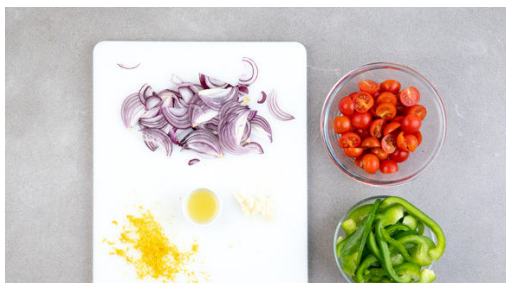
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 764kcal, vet 45.3g, koolhydraten 46.5g, eiwit 40.0g



1. Salade voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). 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** fijn en pers de **citroen** uit.



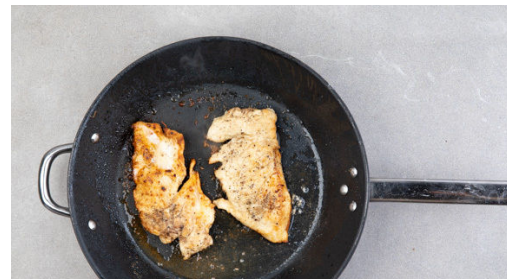
4. Kip paneren

Dep de **kipfilet** droog en snijd 'm in **2 platte filets**. Dek af met vershoudfolie en klop met een zware pan (of vleeshamer, als je die hebt) tot een dikte van ca. 0,5cm. Kruid de **filets** met peper en zout en wentel ze door 2el bloem tot ze goed bedekt zijn.



2. Croutons roosteren

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



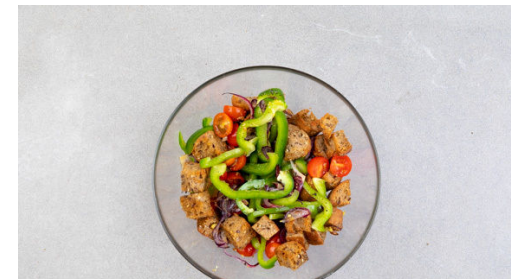
5. Kip bakken

Verhit de koekenpan opnieuw op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **kip** in 3-4min per kant goudbruin en gaar.



3. Ui fruiten

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



6. Afmaken en serveren

Maak de **panzanella** van de **ui**, **knoflook**, **tomaten**, **paprika**, de **citroenrasp** en het **citroensap**, 1el olijfolie en peper en zout naar smaak. Breng evt. verder op smaak met 1-2el azijn. Snijd de **basilicumblaadjes** grof en meng ze met de **salade**. Strooi de **croutons** erover en serveer met de **kip**.