

DINNERLY



Kipschnitzels op cranberycouscous met broccoli en munt dipsaus



ca. 25min



2 personen

Vandaag hebben we onze couscous helemaal volgepropt met groenten en cranberry's. Dat zorgt dus voor lekker veel smaak en vulling. De kipschnitzel is knapperig en goudbruin, dus precies zoals een kipschnitzel hoort te zijn, en de snelle munt dipsaus maakt het af.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 grote broccoli
- 1 prei
- 150g couscous¹
- 25g gedroogde cranberry's
- 2 krokante kipschnitzels^{1,3}
- 1 zakje gedroogde munt

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- teen knoflook
- 2el mayonaise³
- peper en zout
- 30ml olijfolie
- 15ml azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- zeef

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 918kcal, vet 37.6g, koolhydraten 105.4g, eiwit 35.7g



1. Groenten snijden

Doe 300ml water en de **helft van het bouillonpoeder** in een kleine kookpan en breng aan de kook. Breng genoeg gezouten water voor de **broccoli** aan de kook in een middelgrote kookpan. Snijd de **broccoli** in roosjes en de **stam** in dunne plakjes. Snijd de **prei** in de lengte doormidden en dan in dunne reepjes.



2. Couscous garen

Neem de pan met **bouillon** van het vuur, voeg de **couscous** en de **cranberry's** toe en doe een deksel op de pan. Laat 6-8min wellen, roer de **couscous** los met een vork en proef of je zout en peper wil toevoegen.



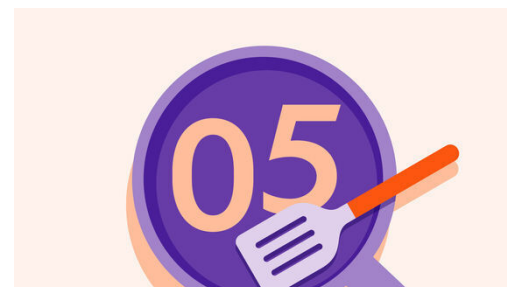
3. Broccoli koken

Voeg de **broccoli** toe aan het kokende water en kook in 5-8min beetgaar. Giet af, laat een minuutje uitstomen en breng dan op smaak met zout en peper.



4. Prei bakken

Verhit een grote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **prei** ca. 3min. Pel en hak 1 teen knoflook fijn, voeg toe aan de pan en bak ca. 30sec mee. Breng alles op smaak met zout en peper, voeg samen met de **broccoli** en 1el azijn toe aan de **couscous** en meng goed.



5. Schnitzel bakken

Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Voeg de **schnitzels** toe en bak in ca. 5min rondom goudbruin en knapperig. Maak een **dipsaus** van 2el mayonaise, 1-2tl water en de **helft van de gedroogde munt**. Breng op smaak met zout en peper. Serveer de **couscous** en de **kipschnitzel** met de **dip**.



6. Roosteren maar!

Heb je wat extra tijd, rooster de broccoli dan in de oven, in plaats van dat je 'm blancheert. Dat zorgt voor een extra dosis smaak. Verwarm de oven voor op 220 °C en rooster de broccoliroosjes 20-25min. Hussel ze eventueel eerst om met olijfolie, peper, zout en je favoriete specerijen.