



Kip parmigiana

met gnocchi en rucolasalade



30-40min



2 personen

Kip parmigiana is een van die fusiegerechten die het gevolg waren van de grootschallige immigratie van Italianen naar de Verenigde Staten. Volgens de overlevering is het een combinatie van melanzane alla Parmigiana, een traditioneel ovensgerecht met aubergine en cotoletta: gepaneerd en gebakken kalfsvlees. Hoe dan ook, ons hoor je niet klagen.

Wat je van ons krijgt

- 2 tenen knoflook
- 10g verse basilicum
- 1 pak gnocchi ¹
- 50g geraspte jong belegen kaas ⁷
- 1 blik cherrytomaten
- 1 zakje gedroogde oregano
- 2 kippendijfilets
- 1 blokje harde kaas ⁷
- 25g panko ¹
- 50g rucola

Wat je thuis nodig hebt

- 1 ei ³
- 2el bloem ¹
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- 2 middelgrote koekenpannen
- maatbeker
- keukenrasp
- vershoudfolie

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 1159kcal, vet 59.9g, koolhydraten 109.6g, eiwit 47.8g



1. Gnocchi bakken

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Pel en hak de **knoflook** fijn. Pluk de **basilicumblaadjes** en hak ze grof. Hak de **steeltjes** fijn. Doe de **gnocchi** in een ovenschaal en hussel om met 1el olijfolie, de **helft van de oude kaas**, de **helft van de basilicumblaadjes** en een snuf zout en peper. Bak in 20-25min goudbruin en gaar in de oven.



4. Schnitzels bakken

Verhit ca. 1cm plantaardige olie in een 2e middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur. Haal de **kip** om de beurt door de bloem, het ei en het **paneermeel**. Bak de **kip** in 1-2min per zijde goudbruin en laat uitlekken op een stuk keukenpapier.



2. Saus maken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **knoflook** en **basilicumsteeltjes** ca. 1min en voeg de **cherrytomaten in blik** en 150ml water toe. Plet de **tomaten** met een stamper of vork en breng de **sous** aan de kook. Draai het vuur laag, voeg **2tl oregano** toe en laat 10-15min zachtjes koken.



5. Parmigiana afmaken

Breng de **tomatensaus** op smaak met zout, peper en suiker en roer de **rest van de basilicum** erdoor. Verdeel de **helft van de saus** over de **gnocchi**, leg de **kip** erop en schenk de **rest van de saus** erover. Bestrooi met de **rest van de oude kaas** en bak nog 6-7min in de oven, tot de **kaas** gesmolten is.



3. Schnitzels voorbereiden

Dep de **kippendijfilets** droog, dek ze af met vershoudfolie en sla het **vlees** met een zware pan tot een dikte van ca. 0,5cm. Rasp de **harde kaas** fijn. Strooi 2el bloem in een diep bord en klop een ei los in een 2e bord. Meng het **paneermeel** met de **helft van de harde kaas** en een snuf zout en peper in een 3e bord.



6. Salade maken

Klop een **dressing** van 1el olijfolie, 2tl azijn en een snuf zout, peper en suiker. Meng de **dressing** met de **rucola** en serveer met de **kip parmigiana**. Strooi de **rest van de harde kaas** erover.