



Low-carb piccata van kip

met champignons en knolselderijmousseline



30-40min



2 personen

Piccata is in feite een Italiaanse versie van de schnitzel. Vlees - meestal kip of kalf - wordt platgeslagen, gepaneerd en gebakken in de pan. Wij maken vandaag een koolhydraatarme versie met kip. Je paneert het vlees dit keer niet in paneermeel of panko, maar in kaas! Erbij gebakken champignons met bacon en een elegante puree van knolselderij.

Wat je van ons krijgt

- 1 kipfilet
- 1 blokje Italiaanse kaas ⁷
- 1 knolselderij ⁹
- 250g champignons
- 1 bosui
- 1x spekreepjes
- 10g verse peterselie
- 1x uienmarmelade ¹²

Wat je thuis nodig hebt

- 1 ei ³
- 2el boter ⁷
- 2el bloem ¹
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- kleine kookpan
- 2 middelgrote koekenpannen
- keukenrasp
- staafmixer
- zeef

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), selderij (9), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 866kcal, vet 61.3g, koolhydraten 26.7g, eiwit 49.6g



1. Kip voorbereiden

Dep de **kipfilet** droog en snijd 'm in **2 platte filets**. Dek af met vershoudfolie en sla het **vlees** plat met een vleesklopper of een zware pan. Rasp de **kaas** fijn en klop 1 ei los.



4. Kip braden

Kruid de **kip** aan elke kant met een snuf peper en zout en wentel de **filets** door 2el bloem. Verhit een middelgrote koekenpan met 3el olijfolie op middelhoog vuur. Meng de **kaas** met het ei en haal het **vlees** erdoor. Braad de **piccata** in 2-3min per kant goudbruin en gaar en laat uitlekken op wat keukenpapier.



2. Groenten snijden

Schil en snijd de **knolselderij** in grove stukken. Snijd de **champignons** in vieren, grotere exemplaren in zessen. Snijd de **bosui** in schuine ringen.



5. Champignons bakken

Verhit tegelijkertijd een 2e middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op medium tot hoog vuur. Voeg de **spekreepjes** en **champignons** toe en bak ze ca. 5min, tot het **spek** knapperig is en de **champignons** gebruind zijn. Hak ondertussen de **peterselie incl. steeltjes** fijn. Breng het geheel op smaak met peper en zout en schep de **bosui** erdoor.



3. Knolselderij koken

Doe de **knolselderij** in een kleine kookpan met een flinke snuf zout en schenk er water over tot de **groente** onderstaat. Breng aan de kook en kook in ca. 15min gaar. Giet af in een zeef en doe de **knolselderij** terug in de pan. Voeg 2el boter toe en pureer glad met een staafmixer. Proef of je nog zout wil toevoegen.



6. Serveren

Snijd de **piccata** schuin doormidden. Verdeel de **knolselderijmousseline** en **champignons met spek** over de borden en leg de **piccata** erop. Garneer met de **uienmarmelade** en de **peterselie**.