



Kipschnitzels op chaatgroenten

met abrikozenchutney en yoghurt



30-40min



2 personen

Chaat is de verzamelnaam voor een hele reeks aan hartige Indiase snacks. We lieten ons erdoor inspireren in de bereiding van onze ovengeroosterde zoete aardappel en wortel. Erbij een berg smaakmakers zoals tomaat, koriander en bosui, een knapperige kipschnitzel en twee (!) sauzen: een hartige abrikozenchutney en een frisse schep yoghurt.

Wat je van ons krijgt

- 2 zoete aardappels
- 1 wortel
- 1 zakje curry-madraskruiden ¹⁰
- 2 tomaten
- 1 bosui
- 10g verse koriander
- 2 krokante kipschnitzels ^{1,3}
- 1 kuipje abrikozenchutney ¹⁰
- 1 kuipje yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- tomatenketchup
- mosterd ¹⁰
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan

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), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 696kcal, vet 29.1g, koolhydraten 78.2g, eiwit 25.6g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **zoete aardappels incl. schil** in blokjes. Schil of schrob de **wortel** en snijd 'm ook in blokjes.



2. Groenten roosteren

Verdeel de **zoete aardappel** en **wortel** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el plantaardige olie, de **curry-madraskruiden** en ½tl zout. Rooster in 15-18min goudbruin en gaar in de oven.



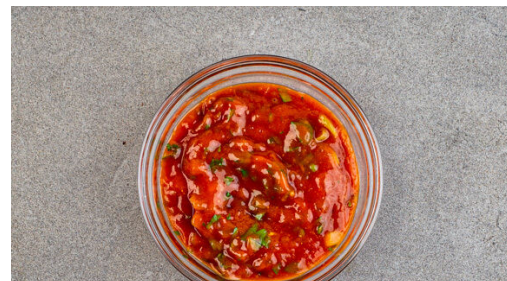
3. Smaakmakers snijden

Snijd de **tomaten** in partjes en de **bosui** in dunne ringen. Hak de **koriander incl. steeltjes** grof.



4. Schnitzels bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **kipschnitzels** in 2-3min per kant goudbruin en knapperig.



5. Chutney maken

Meng de **abrikozenchutney** met de **helft van de bosui**, de **helft van de koriander**, 2el ketchup, 1tl azijn en ½tl mosterd.



6. Yoghurt kruiden

Roer de **yoghurt** los met een snuf zout en peper. Verdeel de **ovengroenten**, de **tomaat**, de **rest van de bosui** en de **rest van de koriander** over de borden en serveer de **kipschnitzels** er bovenop. Besprenkel met de **chutney** en de **yoghurt**.