



V3: krokante kipschnitzel

met gebakken aardappels en salade



30-40min



2 personen

De wienerschnitzel wordt traditioneel gemaakt van kalfsvlees, maar wij gebruiken vandaag - een dubbele portie - malse kipfilet. Heb je nog opgekropte agressie, dan kun je die loslaten op het vlees. Je slaat het namelijk helemaal plat, wat het vlees lekker mals maakt. De bijgerechten houden we simpel: gebakken aardappels, een salade en natuurlijk citroen om over de schnitzel uit te knijpen.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje vastkokende aardappels
- 2 kipfilets
- 50g paneermeel ¹
- 10g verse peterselie
- 1 onbehandelde citroen
- 2 kroppen babyromanasla

Wat je thuis nodig hebt

- 1 ei ³
- 1tl mosterd ¹⁰
- 1el bloem ¹
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan
- vleesklopper
- vershoudfolie

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 885kcal, vet 45.5g, koolhydraten 59.4g, eiwit 55.7g



1. Aardappels roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Snijd de **aardappels incl. schil** in partjes. Verdeel ze over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el plantaardige olie en een flinke snuf peper en zout. Rooster de **aardappels** in 25-30min gaar en goudbruin in de oven.



2. Vlees kloppen

Dep de **kipfilets** droog en snijd elk in **2 platte filets**. Dek af met vershoudfolie en sla het **vlees** gelijkmatig plat met een vleesklopper of een zware pan.



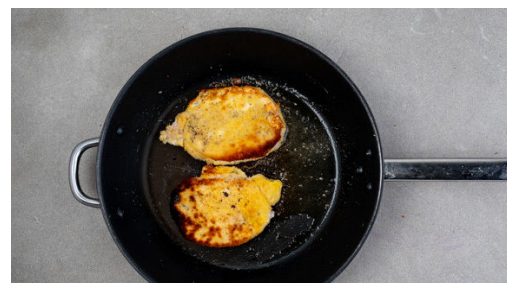
3. Vlees paneren

Bestrooi een diep bord met 1el bloem, klop in een 2e bord een ei los en strooi het **paneermeel** in een 3e bord. Wrijf het **vlees** in met peper en zout en wentel de **filets** eerst door de bloem, dan door het ei en tot slot door het **paneermeel**. Let er op dat het **vlees** rondom gelijkmatig bedekt is en druk het **paneermeel** evt. nog lichtjes aan.



4. Peterselie hakken

Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn en snijd de **citroen** in partjes.



5. Schnitzels bakken

Verhit een grote koekenpan met 2el plantaardige olie of 1-2el boter op medium tot hoog vuur. Bak de **schnitzels** in 2-3min per kant goudbruin en krokant. Neem de **schnitzels** uit de pan en laat ze uitlekken op wat keukenpapier.



6. Salade maken

Klop een **dressing** van 2el plantaardige olie, 1el azijn, 1tl mosterd, het **sap van 1 citroenpartje**, de **helft van de peterselie** en een snuf peper, zout en suiker. Snijd de **sla** in de lengte doormidden en dan in reepjes. Hussel om met de **dressing** en serveer met de **aardappels** en de **schnitzels**. Bestrooi met de **rest van de peterselie** en geef de **citroenpartjes** erbij.