

DINNERLY



Gepaneerde kruidige kip op linzen met broccoli, rode ui en romige yoghurt



30-40min



2 personen

Vandaag koken we met een geurig Noord-Afrikaans kruidenmengsel van onder andere komijn, kurkuma en kaneel. We gebruiken het samen met bloem om onze kip mee te paneren, zodat die lekker kruidig én heerlijk krokant wordt. Voor ernaast maken we frisse yoghurt dip en een warme salade van linzen, broccoli en rode ui.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g groene linzen
- 1 grote broccoli
- 2 rode uien
- 1 kuipje yoghurt⁷
- 2 zakjes Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 kipfilet

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 ei³
- 1 teen knoflook
- 1el mosterd¹⁰
- 2el bloem¹
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote 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), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 1049kcal, vet 40.5g, koolhydraten 90.5g, eiwit 68.8g



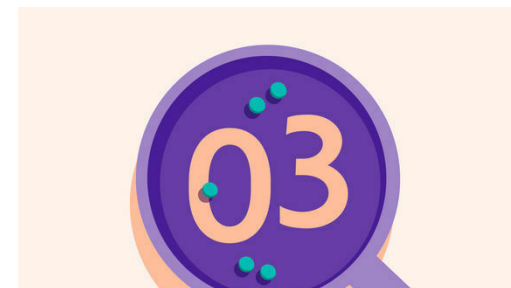
1. Linzen koken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Breng 1L water aan de kook in een middelgrote kookpan. Spoel de **linzen** af in een zeef, voeg ze toe en breng het geheel opnieuw aan de kook. Zet het vuur laag, leg een deksel op de pan en kook de **linzen** in 15-20min beetgaar. Laat ze dan uitlekken in een zeef.



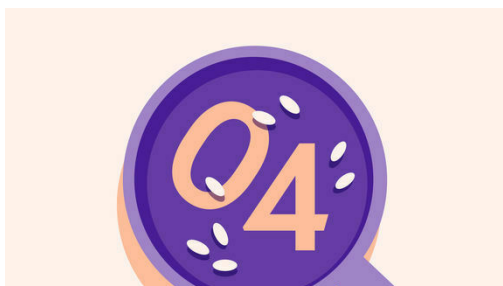
2. Groenten roosteren

Snij de **broccoli** in kleine roosjes, schil de **stronk** en snij 'm in blokjes van ca. 1cm. Pel en snij de **uien** in parten van ca. 1cm dik. Meng de **broccoli** en de **ui** met 2el olijfolie en ½tl zout. Verdeel de **groenten** over een bakplaat met bakpapier en bak 14-18min, tot ze gaar en mooi bruin zijn.



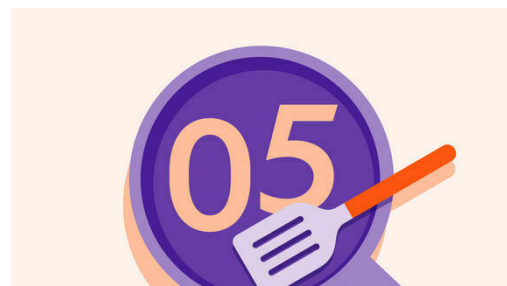
3. Saus maken

Pel 1 kleine teen knoflook en snij fijn. Meng de **yoghurt** met de knoflook en een flinke snuf zout. Kruid naar smaak met peper en meer knoflook.



4. Vlees bakken

Meng de **kruidenmix** op een bord met 2el bloem. Klop op een 2e bord 1 ei los. Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij het in 2 **platte filets**. Wentel ze door het **bloemmengsel** en dan door het **ei**. Laat uitlekken en wentel opnieuw door de **bloem**. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Bak het **vlees** in ca. 3min per kant goudbruin en gaar.



5. Afmaken en serveren

Maak een **dressing** van 1el olijfolie, 2el witte azijn, 1el mosterd en 1tl zout. Breng op smaak met peper. Meng de **groenten** en de **linzen** met de **dressing**. Druppel de **yoghurtdip** eroverheen en serveer met het **vlees**.



6. Nóg meer crunch?

Wil je je kip nóg krokanter maken? Dan kun je 1el paneermeel of panko aan het bloemmengsel toevoegen. Zo krijgt het knapperige laagje om je kip nog wat meer crunch.