MARLEY SPOON

V3: Kipschnitzel met gebakken aardappeltjes

en een frisse salade met appel

30-40min 2 personen

De wienerschnitzel wordt traditioneel gemaakt van kalfsvlees, maar wij gebruiken malse kipfilets. 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 baby-romanasla
- 1 groene appel

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 924kcal, vet 45.7g, koolhydraten 69.0g, eiwit 55.9g

1. Aardappels roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snijd de **aardappels mét 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 ze horizontaal doormidden. Dek vervolgens 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 het bloem, dan door het ei en tot slot door het **paneermeel**.

4. Peterselie hakken

Hak de **peterselie** fijn en snijd de **citroen** in partjes. Klop een **dressing** van 1tl mosterd, 2el plantaardige olie, 1el azijn, het **sap van 1 citroenpartje**, de **helft van de peterselie** en een snuf peper, zout en suiker.

5. Schnitzels bakken

Verhit een grote koekenpan met 1el plantaardige olie op medium tot hoog vuur. Bak de **schnitzels** in 2-3min per kant goudbruin en gaar. Laat het **vlees** uitlekken op keukenpapier.

6. Salade maken

Verwijder de stronkjes en snijd de **sla** in reepjes. Snijd de **appel** in vieren, verwijder het klokhuis en snijd in kleine blokjes. 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.