



V2: Biologische kipschnitzel met mozzarella

op spaghetti met tomatensaus



30-40min



2 personen

Meestal combineren we onze schnitzels op een klassieke manier: met gebakken aardappeltjes en een (kool)salade bijvoorbeeld. Biologische schnitzel met spaghetti klinkt misschien wat ongebruikelijker, maar geloof ons: dit is een heerlijke combi. Om je over de streep te trekken, smelten we ook nog wat verse mozzarella over de schnitzels.

Wat je van ons krijgt

- 200g spaghetti ¹
- 2 tomaten
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 blik tomatenblokjes
- 2 biologische kipfilets
- 50g panko ¹
- 1 bol mozzarella ⁷
- 10g verse basilicum

Wat je thuis nodig hebt

- 1 ei ³
- 2el bloem ¹
- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- ovenschaal
- middelgrote kookpan
- middelgrote kookpan met deksel
- grote koekenpan
- vergiet

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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1224kcal, vet 48.4g, koolhydraten 118.0g, eiwit 79.7g



1. Groente snijden

Verwarm de oven met grillfunctie (of boven- en onderwarmte) voor op 220°C. Breng ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Verwijder de harde kern en snijd de **tomaten** in blokjes. Pel en snijd de **ui** en **knoflook** fijn.



4. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 11-13min beetgaar. Laat uitlekken in een vergiet.



2. Tomatensaus maken

Verhit een 2e middelgrote kookpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Bak de **ui** in 1-2min glazig en voeg de **knoflook** en **tomatenblokjes uit blik** toe. Breng de **sous** op smaak met een ½tl zout en suiker en een snuf peper. Doe een deksel op de pan en laat ca. 5min zachtjes koken. Haal het deksel van de pan en kook nog eens ca. 5min.



5. Schnitzels bakken

Verhit een grote koekenpan met 3el olijfolie op middelhoog vuur. Bak de **schnitzels** in 1-2min per kant goudbruin en gaar. Laat ze uitlekken op wat keukenpapier en leg het **vlees** dan in een middelgrote ovenschaal. Snijd de **mozzarella** in dunne plakjes en verdeel over de **schnitzels**. Zet 3-5min in de oven tot de **kaas** is gesmolten.



3. Kip paneren

Dep de **kipfilets** droog en snijd elk in **2 platte filets**. Dek af met huishoudfolie en sla het **vlees** iets platter met een zware pan. Strooi 2el bloem in een diep bord, klop 1 ei los in een 2e bord en strooi het **panko paneermeel** in een 3e bord. Wrijf de **kip** in met een snuf peper en zout en haal het **vlees** eerst door de bloem, dan door het ei en tot slot door het **paneermeel**.



6. Pasta afmaken

Schep de **pasta** en de **verse tomatenblokjes** door de **tomatensaus** en proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Verdeel de **pasta** over de borden en serveer de **schnitzels** er bovenop. Scheur de **basilicumblaadjes** erboven.