



V2: Krokante bio-kipschnitzel met pasta

met rode biet, komkommer en dille



ca. 30min



2 personen

Schnitzel met pasta - kan de wereld nog mooier worden? Natuurlijk kan dat! Als je het goed doet tenminste, zoals bij dit verrassende fusiegerecht. Je maakt zelf krokante kipschnitzels en combineert ze met nootachtige fusilli, rode biet, komkommer en dille. Kneepje citroen over de schnitzels en smullen maar!

Wat je van ons krijgt

- 200g volkorenfusilli ¹
- 1 komkommer
- 1 onbehandelde citroen
- 10g verse dille
- 250g voorgekookte rode bieten
- 50g panko ¹
- 2 biologische kipfilets

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise ³
- 3el bloem ¹
- zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- vergiet

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

Kooktip

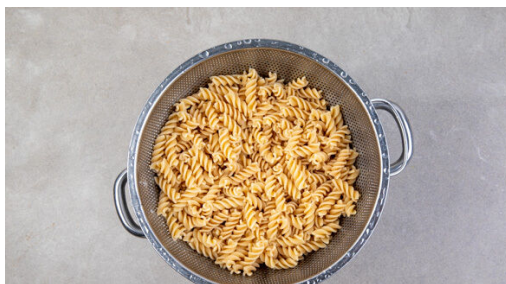
Om te testen of de olie heet genoeg is, kun je een kruimel paneermeel in de pan laten vallen. Als de olie onmiddellijk begint te bruisen, is hij heet genoeg.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 1140kcal, vet 46.2g, koolhydraten 112.5g, eiwit 66.5g



1. Pasta koken

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



2. Komkommer inleggen

Snijd de **komkommer** in dunne plakjes. Doe in een kom met 2 snuffen zout, 2 snuffen suiker en 1el azijn en hussel goed door elkaar.



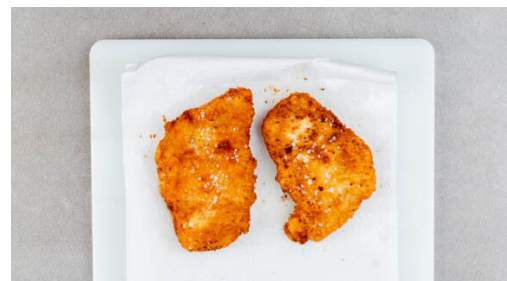
3. Ingrediënten voorbereiden

Snijd de **citroen** in de lengte door vieren. Hak de **dille** fijn. Giet het **rodebietensap** voorzichtig af en vang op in een kommetje. Snijd de **rode bieten** in ca. 1cm grote blokjes. **Tip:** rode biet geeft sterk af. Gebruik keukenhandschoenen en een schort tijdens het snijden.



4. Schnitzel paneren

Meng 3el bloem met 60ml water, klop tot een **beslag** en giet in een diep bord. Doe het **panko paneermeel** in een tweede diep bord. Dep de **vlees** droog en snijd **elke filet** horizontaal doormidden. Wentel het **vlees** achtereenvolgens door het **beslag** en het **paneermeel**.



5. Schnitzels bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 4el olijfolie op medium tot hoog vuur. Bak de **schnitzels** in 2-3min per kant goudbruin en gaar. Zet het vuur iets lager als de **paneerlaag** te snel bruin wordt. Schep uit de pan, laat uitlekken op keukenpapier en breng op smaak met wat zout.



6. Pasta mengen

Meng de **pasta** met de **komkommer**, **rode biet mét vocht**, $\frac{2}{3}$ van de **dille** en 2el mayonaise. Proef en breng verder op smaak met zout. Verdeel de **pasta** over de borden en garneer met de **rest van de dille**. Leg de **schnitzels** ernaast en geef de **citroenpartjes** erbij.