

DINNERLY



V: Size+ Kipschnitzel met champignons met gekookte aardappels en citroen



20-30min



2 personen

Vandaag serveer je een fijne klassieker: aardappels, groente en vlees. Niks mis met wat vertrouws, zo nu en dan. Om het ook nog een beetje spannend te maken maak je een mooi champignonpannetje en paneer je zelf kipfilet om schnitzels te maken. Leuk om te koken, nog leuker om te eten!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje vastkokende aardappels
- 1 ui
- 250g champignons
- 1 onbehandelde citroen
- 1 kipfilet
- 25g panko ¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 ei ³
- 1 teen knoflook
- 1el boter ⁷
- 1el mosterd ¹⁰
- 2el bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan met deksel
- 2 grote koekenpannen
- dunschiller
- keukenrasp
- maatbeker
- vergiet
- vershoudfolie of bakpapier

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 803kcal, vet 41.9g, koolhydraten 62.6g, eiwit 43.3g



1. Groenten voorbereiden

Breng ruim gezouten water voor de **aardappels** aan de kook in een middelgrote kookpan – ze hoeven niet helemaal ondergedompeld te zijn. Schil de **aardappels** en snij ze doormidden (de grotere in vieren). Pel en halveer de **ui** en snij 'm in dunne reepjes. Schrob evt. de **champignons** en snij ze in vieren.



2. Aardappels koken

Pel 1 teen knoflook en snij of pers 'm heel fijn. Rasp de **citroenschil** en snij de **citroen** in partjes. Doe de **aardappels** bij het kokende water en kook ze in 15-20min gaar. Laat ze even uitlekken in een vergiet en zet ze dan afgedekt in de pan opzij.



3. Champignons bakken

Verhit een grote koekenpan met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en knoflook toe en fruit 1-2min. Voeg de **champignons** toe met een snuf peper en zout en bak ca. 5min. Bestuif de pan met 1el bloem en roer dan 150ml heet water, 1el mosterd en de **citroenrasp** erdoor. Laat 3-4min borrelen om de **sous** in te dikken. Proef of je peper en zout wil toevoegen.



4. Vlees paneren

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij in 2 platte filets. Leg het tussen vershoudfolie of bakpapier en klop het met een zware pan (of vleesklopper) tot het ca. 0,3cm dik is. Kruid ruim met peper en zout. Giet 1el bloem in een diep bord, klop 1 ei los in een 2e bord en giet de **panko** in een 3e bord. Wentel het **vlees** achtereenvolgens door de bloem, het ei en dan door de **panko**.



5. Schnitzels bakken

Verhit een laag van ca. 1cm plantaardige olie in een grote koekenpan op hoog vuur (zie ook **stap 6**). Leg de **schnitzels** er voorzichtig in en bak in 2-3min per kant goudbruin en gaar. Laat uitlekken op keukenpapier. Roer 1el boter en een snuf peper en zout door de **aardappels**. Verdeel de **schnitzels**, **champignons** en **aardappels** over de borden en serveer met de **citroenpartjes**.



6. Het zit 'm in de hitte

Om de schnitzels knapperig te krijgen moet de olie echt goed verhit worden. Om de olie te testen kun je een kruimeltje panko in de pan laten vallen – als de olie direct gaat borrelen is het heet genoeg.