

DINNERLY



Baguette met kipschnitzel en paprika met ui en muntyoghurt



ca. 25min



2 personen

Vandaag doen we een experiment: hoeveel frisheid past er tussen twee baguettehelften? Onze conclusie: heel veel! We beleggen onze baguettes met licht zure ingelegde ui, frisse muntyoghurt en zoetige paprika. En dan houden we ook nog ruimte over voor een lekker krokante kipschnitzel.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 rode ui
- 1 paprika
- 2 baguettes²
- 1 kuipje yoghurt³
- 1 zakje gedroogde munt
- 2 krokante kipschnitzels^{1,2}
- 100g babyspinazie

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el honing
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan

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

ALLERGENEN

eieren (1), gluten (2), melk (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 838kcal, vet 29.9g, koolhydraten 107.5g, eiwit 33.3g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Pel de **ui** en snij in dunne ringen. Meng de **ui** met 1el azijn en een snuf zout. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het **vruchtvlees** in repen. Verdeel de **paprika** over een bakplaat met bakpapier en meng met 1el plantaardige olie en een flinke snuf peper en zout.



2. Paprika roosteren

Rooster de **paprika** ca. 10min in de oven. Druppel er dan 1el honing over en schuif naar één kant van de bakplaat. Snij de **broodjes** open en leg ze met de snijkant naar boven op de andere kant van de bakplaat. Bak de **broodjes** en de **paprika** nog ca. 5min.



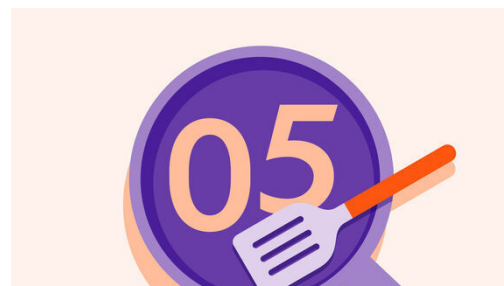
3. Muntyoghurt maken

Pel 1 teen knoflook en snij fijn. Meng de **yoghurt** met de **ment** en knoflook en breng op smaak met peper en zout.



4. Schnitzel bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **schnitzels** 2-3min en kruid met peper en zout. Draai ze dan om en bak nog 2-3min tot ze goudbruin en krokant zijn. Haal uit de pan en snij in de lengte doormidden.



5. Broodjes beleggen

Bestrijk de **broodjes** met de **muntyoghurt** en beleg met de **spinazie**, **schnitzelhelften**, **paprika**, **verse spinazie** en ingelegde **ui**. Klap de **broodjes** dicht en serveer.



6. Restjes munt

Heb je wat muntyoghurt over? Geen probleem! Daar kun je de volgende dag een lekkere dressing van maken. De lichte muntsmaak maakt je gerecht heerlijk fris.