



V1: Krokante kipschnitzels

met couscous, broccoli en tomatensaus



20-30min



2 personen

Schnitzels staan bekend als een lekkere vet hap. In Wenen en Zuid-Duitsland worden ze traditiegetrouw geserveerd met een romige aardappelsalade of gebakken aardappeltjes met spek. Hartstikke lekker, maar soms heb je behoefte aan wat balans. Chef Martina kwam daarom op het idee om voor het bijgerecht de couscous en broccoli in hetzelfde water te garen. Zo blijven alle vitaminen behouden!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 broccoli
- 150g biologische couscous ¹
- 250g cherrytomaten
- 1 teen knoflook
- 50g biologisch paneermeel ¹
- 1 kipfilet
- 1 blokje Italiaanse kaas ⁷
- 10g verse basilicum

Wat je thuis nodig hebt

- 1½el grove mosterd ¹⁰
- 3el bloem ¹
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- 2 kleine kookpannen met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp

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

Kooktip

Controleer of de olie heet genoeg is door er een houten lepel in te steken. Als de olie gaat borrelen, is de pan klaar voor gebruik.

Allergenen

gluten (1), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 930kcal, vet 37.0g, koolhydraten 90.0g, eiwit 51.6g



1. Broccoli koken

Breng 300ml water met de **helft van het bouillonpoeder** aan de kook in een kleine kookpan. Snijd de **broccoli** in kleine roosjes en snijd de **stam** in blokjes. Voeg de **broccoli** toe aan het kokende water en kook ca. 4min.



2. Couscous wellen

Neem de pan van het vuur en voeg de **couscous** toe. Roer door, doe een deksel op de pan en laat 8-10min wellen.



3. Saus maken

Halveer de **cherrytomaten**. Pel en hak de **knoflook** fijn. Verhit 1el plantaardige olie in een 2e kleine kookpan op middelhoog vuur en bak de **knoflook** ca. 30sec. Voeg de **tomaten** toe met een snuf peper, zout en suiker. Doe een deksel op de pan en stoof 7-9min op laag vuur. Druk de **tomaatjes** plat met een vork en voeg evt. een beetje water toe.



4. Kip paneren

Klop een **beslag** van 3el bloem, 50ml water, 1½el mosterd en een flinke snuf zout. Strooi het **paneermeel** op een bord. Dep de **kipfilet** droog en snijd 'm in **2 platte filets**. Haal de **kip** eerst door het **beslag** en dan door het **paneermeel**.



5. Schnitzels bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met een laag plantaardige olie van ca. 0,5cm. Bak de **schnitzels** in 2-3min per kant goudbruin en gaar. Draai het vuur iets lager als de **paneerlaag** te donker wordt. Laat de **schnitzels** uitlekken op wat keukenpapier en bestrooi ze met een snuf zout.



6. Couscous afmaken

Rasp de **kaas** fijn. Hak de **basilicum incl. steeltjes** grof en roer de **kruiden** en de **kaas** door de **broccolicouscous**. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen en serveer de **couscous** met de **schnitzels** en de **tomatensaus**.