



Special low carb: Gebakken varkensschnitzel

met selderijpuree en rodekoolsalade



ca. 40min



2 personen

Dit is een absolute publieksfavoriet: een verrukkelijke varkensschnitzel die niemand kan weerstaan. Je maakt er een fijne knolselderijpuree bij en een frisse rodekoolsalade met kappertjes, verse dille en citroen. Bovendien bereid je de schnitzels op een bijzondere manier: je frituurt ze namelijk niet in een borrelend oliebad, maar bakt ze in plaats daarvan in de oven. Zo gebruik je veel minder vet. Slim!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje paprikapoeder
- 50g biologisch paneermeel ¹
- 2 varkenslapjes
- 1 stuk knolselderij ⁹
- 1 wortel
- 1 rode kool
- 10g verse dille
- 1 teen knoflook
- 1 onbehandelde citroen
- 1 zakje kappertjes

Wat je thuis nodig hebt

- 1 ei ³
- ½el boter ⁷
- 1el mosterd ¹⁰
- 2tl honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan
- kleine koekenpan
- staafmixer
- keukenrasp
- citruspers
- zeef of vergiet

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

Kooktip

Als je wilt kun je ook meer rode kool gebruiken.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7), selderij (9), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie



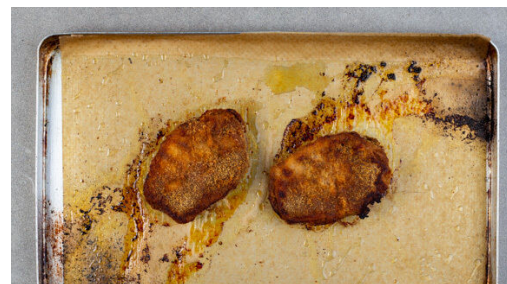
1. Vlees paneren

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Bedruppel een bakplaat met bakpapier met 1el olijfolie en schuif 'm alvast in de oven. Meng het **paprikapoeder** met 1 ei, 1el mosterd en een snuf peper en zout in een diep bord. Doe het **paneermeel** in een tweede diep bord. Dep het **vlees** droog en haal het achtereenvolgens door het **eimengsel** en het **paneermeel**.



4. Salade voorbereiden

Schil of schrob de **wortel** evt. en rasp grof. Snijd de **helft van de rode kool** in dunne reepjes. Snijd de **dilletopjes** en **steeltjes** apart van elkaar grof. Doe de **wortel**, **rode kool** en **dilletopjes** in een grote kom. Pel de **knoflook** en snijd grof. Rasp de **citroenschil** fijn, halveer hem vervolgens en pers **1 helft** uit.



2. Schnitzels bakken

Haal de bakplaat uit de oven en leg de **schnitzels** op de hete olijfolie. **Let op**, de bakplaat is heet! Bedruppel de **schnitzels** met 2tl olijfolie en bak 10-15min in de oven. Draai ze vervolgens een keertje om en bak nog 10-15min, tot ze goudbruin en knapperig zijn.



5. Kappertjesdressing maken

Laat de **kappertjes** evt. uitlekken in een zeef. Verhit een kleine koekenpan op middelhoog vuur met 1½el olijfolie en bak de **kappertjes** en **knoflook** ca. 1min. Voeg de **dillesteeltjes**, **1el citroensap**, 1el lichte azijn en 2tl honing toe aan de pan. Laat nog ca. 1min zachtjes koken, neem de pan van het vuur en breng op smaak met peper en zout.



3. Puree maken

Schil de **knolselderij** met een mes en snijd in stukken van 3-4cm. Leg ze in een kleine kookpan met koud water en breng aan de kook op hoog vuur. Zet dan het vuur lager en kook de **knolselderij** in 10-12min zacht. Giet de **knolselderij** af in een vergiet, doe met ½el boter terug in de pan en pureer met een staafmixer tot een **romige puree**. Proef en breng op smaak met peper en zout.



6. Salade afmaken

Meng de **kappertjesdressing** met de **rodekoolsalade**. Snijd de **schnitzels** in repen en verdeel met de **selderijpuree** en **rodekoolsalade** over de borden. Bestrooi met de **citroenrasp** en serveer.

Je kunt je in je online account afmelden voor geprinte recepten in je box. Vragen over de bereiding of over het recept? Jouw kookhotline: **030 - 808 04 52**

Bekijk de receptkaart online in je account op www.marleyspoon.nl    **#marleyspooning**