

DINNERLY



Kipschnitzel op aardappel-baconsalade met kruidige BBQ-saus



30-40min



2 personen

Een schnitzel kan eigenlijk elke dag wel. Vandaag maak je hem zelf met van malse kip. Erbij een kleurrijke salade op basis van krieltjes, sperziebonen en wildekruidenmelange in een aromatische dressing met spekjes. Dat wordt smullen!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje krieltjes
- 500g sperziebonen
- 1 pakje spekblokjes
- 50g panko¹
- 1 kipfilet
- 100g slamelange met wilde kruiden
- 20ml BBQ-saus^{9,10}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1tl mosterd¹⁰
- 3el bloem¹
- peper en zout
- 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 kruimeltje paneermeel in de pan laten vallen. Als de olie heet genoeg is, begint hij direct te bruisen.

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 878kcal, vet 40.4g, koolhydraten 77.7g, eiwit 47.1g



1. Groente koken

Breng in een middelgrote kookpan ruim gezouten water aan de kook voor de **aardappels** en **sperziebonen**. Snij de **aardappels incl. schil** doormidden, de grotere in vieren. Dop en halveer de **sperziebonen**. Voeg beide toe aan het kokende water en kook ze in ca. 12min beetgaar. Spoel in een vergiet af met koud water en laat uitlekken.



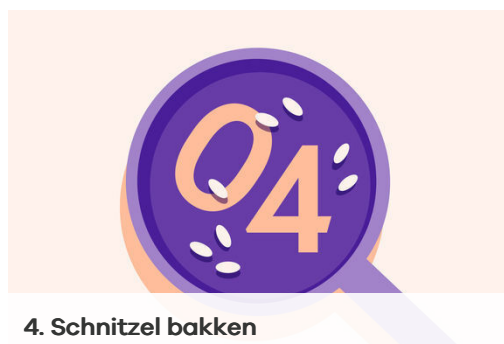
2. Spek bakken

Leg de **spekjes** in een koude, middelgrote koekenpan en verhit dan op hoog vuur. Bak in 6-8min knapperig. Haal de **spekjes** samen met het **braadvet** uit de pan en zet even opzij. Veeg de pan schoon.



3. Vlees voorbereiden

Giet de **panko** in een diep bord en meng in een tweede bord 3el bloem met een flinke snuf zout en 60ml water. Roer tot een glad **beslag**. Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snijd in 2 **platte filets**. Bedek de bodem van de spekpan helemaal met een dun laagje plantaardige olie en verhit op middelhoog vuur – zie ook de **kooktip** in de kantlijn.



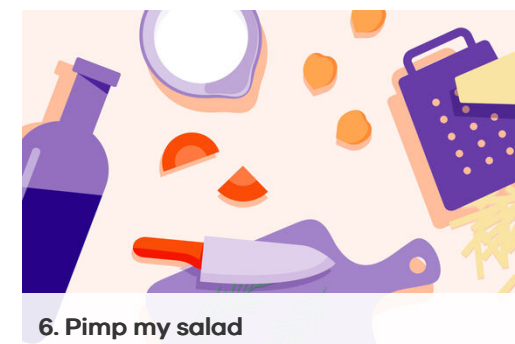
4. Schnitzel bakken

Haal het **vlees** door het **beslag**, laat even afdruppen en wentel het door het **paneermeel**. Leg de **gepaneerde schnitzels** voorzichtig in de pan met hete olie en bak 4-5min per kant tot ze goudbruin zijn. Laat de **schnitzels** uitlekken op keukenpapier en bestrooi met een snuf zout.



5. Afmaken en serveren

Meng de **spekjes incl. braadvet** met 1el water, 1el azijn, 1tl mosterd, een flinke snuf zout en een snuf peper. Hussel de **aardappels** en **bonen** om met de **bacondressing** en schep de **slamelange** erdoor. Proef en breng verder op smaak met azijn, peper en zout. Leg de **schnitzels** bovenop de **aardappelsalade** en serveer met de **BBQ-saus**.



6. Pimp my salad

De salade van vandaag doet het goed in elk jaargetijde. Voel je je herfstachtig? Voeg dan wat gebakken champignons toe. Krijg je de lentekriebels? Dan helpen klein gesneden radijsjes. Voor zomerse opvliegers raden we verse perziken aan.