



V2: Kleine bio-kipschnitzels met paprikastoof

met gekookte aardappels en bosui



30-40min



2 personen

Wij vinden (biologische) schnitzels altijd heerlijk, maar ze smaken op de een of andere manier extra lekker als je minivarianten maakt. En ook leuk: je kunt doen alsof het schnitzels van normale grootte zijn en heel hard roepen dat je een reus bent. Vrienden en familie zullen het hilarisch vinden!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje vastkokende aardappels
- 2 biologische kipfilets
- 50g panko ¹
- 1 gele paprika
- 1 groene paprika
- 1 bosui
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 blikje biologische tomatenpuree
- 1 zakje kippenbouillonpoeder

Wat je thuis nodig hebt

- 1 ei ³
- 1tl bloem ¹
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- 2 grote koekenpannen
- vleesklopper
- vershoudfolie
- dunschiller
- maatbeker
- vergiet

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 765kcal, vet 21.6g, koolhydraten 75.5g, eiwit 63.0g



1. Aardappels koken

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **aardappels**. Schil de **aardappels** en snijd ze in grove stukken. Voeg toe zodra het water kookt en kook in 15-20min gaar. Giet af, doe terug in de pan en houd afgedekt warm.



4. Groente bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **paprika** 1-2min, voeg de **ui** en **knoflook** toe en bak nog ca. 1min.



2. Kip paneren

Dep de **kipfilets** droog en snijd ze in plakjes. Dek af met vershoudfolie en sla de **plakjes** plat met een zware pan of vleesklopper. Bestrooi met peper en zout en 1tl bloem. Klop 1 ei los met 2el water. Haal de **plakjes** eerst door het eimengsel en dan door de **panko**.



5. Groente afblussen

Roer de **tomatenpuree** erdoor en blus af met 200ml water. Voeg de **helft van het bouillonpoeder** toe en laat het geheel 3-4min zachtjes pruttelen. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen en roer vlak voor het serveren de **helft van de bosui** erdoor.



3. Groente snijden

Verwijder de kern en snijd de **paprika's** in reepjes. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Pel en halveer de **ui** en snijd fijn. Pel en snijd de **knoflook** in dunne plakjes.



6. Schnitzeltjes braden

Verhit een 2e grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Braad de **schnitzeltjes** in 2-3min per kant goudbruin en gaar. Serveer met de **paprikastoof** en de **gekookte aardappels**. Bestrooi met de **rest van de bosui**.