



## V1: Mini-kipschnitzels met paprikastoof

met gekookte aardappels en bosui



30-40min



2 personen

Wij vinden 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
- 1 kipfilet
- 50g panko <sup>1</sup>
- 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 <sup>3</sup>
- 1tl bloem <sup>1</sup>
- 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 686kcal, vet 22.6g, koolhydraten 71.8g, eiwit 42.6g



#### 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 **kipfilet** droog en snijd 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**.