



Knapperig gepaneerde kipschnitzel

op parelcouscous met venkel en prei



40-50min



2 personen

Ben jij klaar om de keuken in te duiken? Vandaag serveer je krokante kipschnitzels op heerlijk kruidige parelcouscous met venkel en prei. Je maakt het af met een lekkere zelfgemaakte pesto van basilicum, peterselie, knoflook, citroensap en een vleugje mosterd. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 20g verse kruidenmix: basilicum & platte peterselie
- 1 teen knoflook
- 1 onbehandelde citroen
- 1 venkel
- 1 prei
- 200g parelcouscous¹
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 50g panko¹
- 1 kipfilet

Wat je thuis nodig hebt

- 50ml melk⁷
- 4el bloem¹
- 3½tl mosterd¹⁰
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- waterkoker
- staafmixer met beker
- maatbeker
- citrusspers

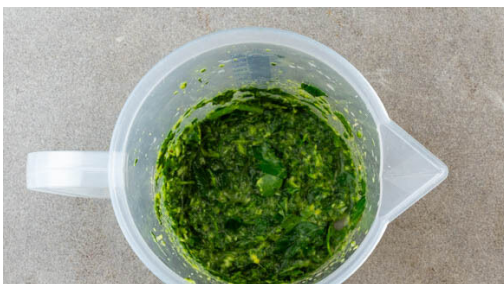
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

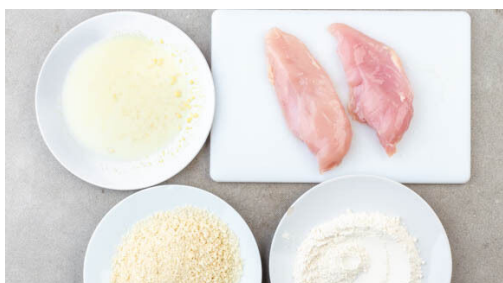
Voedingswaarde per portie

calorieën 921kcal, vet 29.7g, koolhydraten 116.6g, eiwit 47.2g



1. Pesto voorbereiden

Breng 600ml water aan de kook in een waterkoker. Snijd de **basilicum en peterselie incl. steeltjes** grof. Pel de **knoflook**. Halveer de **citroen**, pers **1 helft** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Doe de **kruiden, knoflook, citroensap**, ½tl mosterd en een flinke snuf peper en zout in een hoge (maat)beker en pureer tot een **gladde pesto**.



4. Schnitzels voorbereiden

Doe 4el bloem in een diep bord. Meng in een tweede diep bord 3tl mosterd met 50ml melk. Doe het **paneermeel** in een derde bord. Dep het **vlees** droog en snijd horizontaal doormidden. Kruid rondom met een flinke snuf zout.



2. Groente bakken

Snijd de **venkel** in de lengte doormidden en snijd dan overdwars in dunne reepjes, verwijder daarbij de stelen. Snijd de **prei** in dunne ringen. Verhit een middelgrote kookpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie en bak de **venkel** en **prei** met een snuf zout 2-3min, tot ze zacht beginnen te worden.



5. Schnitzels bakken

Haal het **vlees** achtereenvolgens door de bloem, het **melk-mosterdmengsel** en het **paneermeel**. Let er op dat de **schnitzels** rondom gelijkmatig bedekt zijn. Druk het **paneermeel** evt. licht aan. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 2el plantaardige olie en bak de **schnitzels** 3-4min per kant, tot ze goudbruin en knapperig zijn. Laat uitlekken op keukenpapier.



3. Parelcouscous koken

Voeg de **parelcouscous** toe aan de pan en bak ca. 1min mee. Giet 400ml heet water in de pan en roer de **helft van het bouillonpoeder** erdoorheen. Zet het vuur middellaag en leg een deksel op de pan. Laat de **parelcouscous** 15-20min zachtjes koken en roer regelmatig. Voeg evt. meer water toe. Als de **parelcouscous** gaar is, kun je de **resterende vloeistof** zonder deksel laten verdampen.



6. Parelcouscous verfijnen

Roer de **pesto** door de **parelcouscous** en breng op smaak met peper en zout. Snijd de **schnitzels** naar wens in brede repen en serveer ze bovenop de **parelcouscous**. Geef de **citroenpartjes** erbij.