



Hartige kipburger met geroosterde broccolisalade



ca. 25min



2 personen

Eenvoudig maar toch geraffineerd? Dan ben je bij ons natuurlijk weer aan het juiste adres. Deze kipburger lijkt moeilijker in de bereiding dan hij is. Hij wordt eerst gekruid met cajunkruiden, dan gepaneerd met panko en vervolgens heerlijk knapperig gebakken. Geserveerd met een heerlijke salade met geroosterde broccoli. Dat wordt smullen!

Wat je van ons krijgt

- 1 broccoli
- 1 zakje cajunkruiden
- 2 kroppen babyromanasla
- 2 tomaten
- 1 kipfilet
- 25g panko ²
- 2 briochebroodjes ^{1,2,3}

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el mayonaise ¹
- 1 el tomatenketchup
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- ovenrek
- grote koekenpan
- vershoudfolie
- vleesklopper

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

Allergenen

eieren (1), gluten (2), melk (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

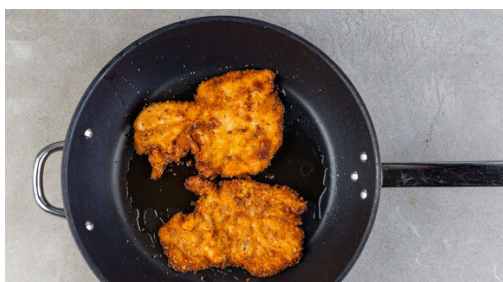
Voedingswaarde per portie

calorieën 860kcal, vet 52.5g, koolhydraten 54.4g, eiwit 42.5g



1. Broccoli roosteren

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **broccoli** in hapklare roosjes. Meng ze op een bakplaat met bakpapier met 1 el olijfolie, **½tl kruidenmix** en een snuf peper en zout. Verdeel gelijkmatig en bak ca. 15min in de oven, tot de **broccoli** gaar en licht krokant is.



4. Vlees braden

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 2el olijfolie. Bak het **vlees** in 2-3min per kant goudbruin en gaar. Laat uitlekken op wat keukenpapier.



2. Salade voorbereiden

Snijd de **babyromanasla** in hapklare stukjes. Snijd **1 tomaat** in dunne plakjes en snijd de **andere tomaat** in grove stukjes. Klop een **dressing** van 2el olijfolie, 1el azijn en een snuf peper, zout en suiker.



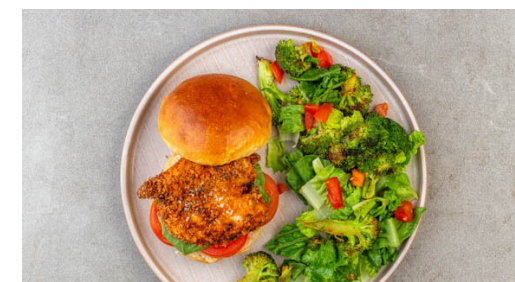
5. Broodjes afbakken

Snijd de **burgerbroodjes** open en bak ze in 2-3min af in de oven.



3. Vlees voorbereiden

Meng 1el mayonaise met 1el ketchup. Dep het **vlees** droog en snijd horizontaal in **2 platte filets**. Dek af met vershoudfolie en sla met een zware pan of vleesklopper tot een dikte van 0,5cm. Wrijf rondom in met **½tl kruidenmix**, een snuf peper en zout en de **mayo-ketchupsaus**. Wentel de **filets** dan om de beurt door de **panko**.



6. Burgers afmaken

Bestrijk de **broodjes** met wat **sladressing**, beleg dan met het **vlees**, **tomatenplakjes** en wat **sla**. Meng de **rest van de sla**, de **tomatenstukjes** en de **broccoli** met de **rest van de dressing**. Serveer de **kipburgers** met de **salade**.