MARLEY SPOON

Kipschnitzel alla milanese

met broccoli en basilicum-tomatensalade

30-40min 2 personen

Vandaag een variant op een Italiaanse klassieker: krokant gepaneerde kip. In het originele recept serveer je de kip alla milanese met pasta in een rijke tomatensaus, maar vandaag doen we het net iets anders. Je brengt het broodkruim namelijk eerst op smaak met gedroogde oregano. Voor erbij maak je geroosterde broccoli uit de oven en een frisse tomatensalade. Buon appetito!

Wat je van ons krijgt

- 250g cherrytomaten
- 10g verse basilicum
- 1 onbehandelde citroen
- 1 broccoli
- 1 kipfilet
- 50g panko [2]
- 1 zakje gedroogde oregano

Wat je thuis nodig hebt

- 1 ei [1]
- 3el bloem [2]
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan
- keukenrasp

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

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

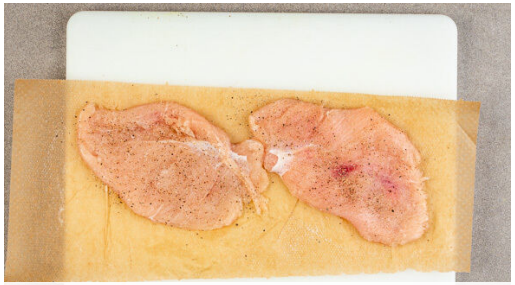
Voedingswaarde per portie
calorieën 628kcal, vet 35.9g, koolhydraten 33.9g, eiwit 39.3g

1. Salade voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Snijd de **cherrytomaten** in vieren. Hak de **basilicumblaadjes incl. steeltjes** grof en meng ze met de **cherrytomaten**. Klop een **dressing** van 1el olijfolie, 1el azijn en een snuf peper en zout. Meng nog niet met de **tomaten**. Rasp de **citroenschil** fijn en snijd de **citroen** in parten.

2. Broccoli roosteren

Snijd de **broccoli** in roosjes, verdeel ze over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olijfolie en een snuf peper en zout. Rooster 10-15min in de oven, tot de **broccoli** lichtbruin en gaar is.



3. Kip voorbereiden

Dep de **kipfilet** droog en snijd horizontaal in **2 platte filets**. Dek af met vershoudfolie en sla het **vlees** met een zware pan plat tot een dikte van ca. 0,5cm. Wrijf rondom in met een snuf peper en zout.

4. Kip paneren

Strooi 3el bloem in een diep bord. Klop 1 ei los met een snuf peper en zout in een 2e bord. Meng het **panko paneermeel** met **1tl oregano** en een snuf peper en zout in een 3e bord. Haal de **kip** eerst door de bloem, dan door het ei en tot slot door de **panko**. Druk de **paneerlaag** een beetje aan.

5. Kip bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 2el olijfolie. Bak de **schnitzels** in 4-5min per zijde goudbruin en gaar. Draai het vuur iets lager als de **paneerlaag** te donker wordt.

6. Afmaken & serveren

Hussel de **broccoli** om met **1tl citroenrasp**. Meng de **cherrytomaten** met de **dressing**. Serveer de **kip alla milanese** met de **broccoli** en de **tomatensalade**. Bestrooi naar wens met de **rest van de citroenrasp** en geef de **citroenpartjes** erbij.