



Bio-kipschnitzel uit de oven met kaaskorst

en salade met appel, munt en feta



ca. 40min



2 personen

Deze biologische kipschnitzels met salade hebben lekker weinig koolhydraten en zitten bomvol smaak. De kip wordt namelijk gepaneerd met een mengsel van zonnebloempitten, limoenrasp en geraspte kaas, en de salade krijgt een dressing van feta, limoensap en verse munt. De schnitzels worden ook nog eens in de oven gebakken, dus je staat vanavond niet te jongleren met pannen.

Wat je van ons krijgt

- 1 onbehandelde limoen
- 1 blokje Italiaanse kaas ²
- 25g biologisch paneermeel ³
- 50g zonnebloempitten
- 2 biologische kipfilets
- 1 stengel bleekselderij ⁴
- 1 komkommer
- 1 appel
- 1 bosje radijsjes
- 10g verse munt
- 50g feta ²

Wat je thuis nodig hebt

- 1 ei ¹
- peper en zout
- honing of suiker
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- staafmixer met beker
- keukenrasp
- citruspers
- vershoudfolie

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

Kooktip

Als je geen ei in huis hebt, kun je ook 60ml melk gebruiken.

Allergenen

Eieren (1), Melk (2), Gluten (3), Selderij (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 828kcal, vet 49.1g, koolhydraten 33.9g, eiwit 65.0g



1. Paneermix maken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Leg bakpapier op een bakplaat, bedruppel het papier met 2el olijfolie en schuif in de oven. Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Klop een ei los met 1el water en een snuf peper en zout (zie ook de **kooktip** links). Rasp de **kaas** en meng met het **paneermeel**, de **zonnebloempitten** en de **limoenrasp**.



4. Salade mengen

Snijd de **bleekselderij** in dunne schijfjes. Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden en dan overdwars in dunne plakjes. Verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in dunne schijfjes. Snijd de **radijsjes** in vieren en meng ze met de **bleekselderij**, **komkommer** en **appel**.



2. Kip voorbereiden

Dep het **vlees** droog, leg tussen twee lagen vershoudfolie en sla het **vlees** plat met de bodem van een zware pan (of een vleesklopper als je die hebt), tot de filets ca. 0,5cm dik zijn.



5. Dressing maken

Hak de **muntblaadjes** grof en doe **¾ van de gehakte munt** in een hoge (maat)beker met de **helft van de feta**, het **limoensap**, 1el olijfolie en ½tl suiker of honing. Pureer glad met een staafmixer en voeg geleidelijk wat water toe, tot de **dressing** vloeibaar genoeg is om met de **salade** te mengen. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen.



3. Kip paneren

Wentel de **kipfilets** eerst door het ei en dan door het **paneermengsel** tot alles gelijkmatig bedekt is. Druk evt. lichtjes aan. Leg de **schnitzels** voorzichtig op de voorverwarmde bakplaat en bak ze 12-14min in de oven. Keer om en bak nog 5-7min, tot de **paneerlaag** goudbruin en knapperig is.



6. Salade afmaken

Meng de **salade** met de **dressing** en verdeel over de borden. Verkruiemel de **rest van de feta** erover en bestrooi met de **rest van de munt**. Snijd de **schnitzels** in plakken en serveer met de **salade**.