



Sandwich met schnitzel en tahin

met tahinsaus en gebakken aardappels



30-40min



2 personen

Tahin is een pasta die gemaakt wordt van sesamzaad. Hij wordt veel gebruikt in Midden-Oosterse keukens en geeft bijvoorbeeld hummus zijn kenmerkende smaak. Vandaag gebruiken we de pasta om onze schnitzelsandwich een volle, nootachtige smaak te geven. Dat past perfect bij het krokante pitabrood en de verfrissende groente!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje kruimige aardappels
- 1 komkommer
- 1 tomaat
- 1 bosui
- 1 rode biet
- 1 kipfilet
- 50g biologisch paneermeel ²
- 1 pak pita's ²
- 1 onbehandelde citroen
- 25g tahin ³

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise ¹
- 2½el bloem ²
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- vleesklopper
- vershoudfolie
- dunschiller
- keukenrasp
- citruspers
- maatbeker

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

Kooktip

Je kunt de resterende pita's invriezen voor een volgende keer.

Allergenen

Eieren (1), Gluten (2), Sesamzaad (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1137kcal, vet 50.3g,



1. Aardappels bakken

Verwarm de oven voor op 210°C (190°C hetelucht). Snijd de **aardappels incl. schil** in partjes en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met 1el plantaardige olie, ½tl zout en een snuf peper en rooster ze in 25-27min goudbruin en gaar in de oven.



4. Schnitzel bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met een laag plantaardige olie van ca. 0,5cm. Voeg de **schnitzels** toe zodra de olie goed heet is en bak ze in 2-3min per kant goudbruin en gaar. Draai het vuur lager als de **paneerlaag** te snel donker wordt. Laat de **schnitzels** uitlekken op wat keukenpapier en bestrooi ze met een snuf zout.



2. Groente snijden

Snijd de **komkommer** in dunne plakjes en meng ze met 2el (witte) azijn, 1tl suiker en een flinke snuf peper en zout. Zet apart tot het serveren. Snijd de **tomaat** in plakjes en de **bosui** in dunne ringen. Schil de **rode biet** en rasp grof. Hij geeft af, dus draag evt. keukenhandschoenen.



5. Pita's opwarmen

Bedruppel **2 pita's** met wat water en rooster ze 4-5min in de oven (zie tip). Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Meng de **tahin** met de **citroenrasp**, **1-2el citroensap**, 2el mayonaise, 2-3el water en een flinke snuf peper en zout. Roer goed, tot er een **gladde saus** ontstaat.



3. Kip paneren

Dep de **kipfilet** droog en snijd 'm in **2 platte filets**. Dek af met vershoudfolie en sla de **kip** plat met de bodem van een zware koekenpan (of vleesklopper als je die hebt). Strooi 2½el bloem in een diep bord en meng met 50ml water en een snuf zout. Strooi het **paneermeel** op een 2e bord. Haal de **kip** eerst door het **beslag** en dan door het **paneermeel**.



6. Pita's vullen

Giet de **komkommer** af. Snijd de **pita's** open en bestrijk ze met wat **saus**. Beleg met de **schnitzel**, **tomaat**, **rode biet**, **komkommer** en **bosui**. Serveer met de **aardappels** en de **rest van de saus**.