

DINNERLY



Kip met knapperige parmezaankorst met witlof en zoete aardappelpuree



ca. 35min



2 personen

Vandaag paneren we onze stukjes kipfilet niet alleen met paneermeel, we mengen er ook geraspte Italiaanse kaas door. Het resultaat is lekker krokante kip met extra veel smaak. Dat serveren we met een romige puree van zoete aardappel en in de oven geroosterde tomaat en witlof. Een maaltijd vol spannende smaken en texturen om met al je zintuigen van te genieten!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 zoete aardappels
- 2 tomaten
- 1 stronk witlof
- 1 blokje Italiaanse kaas ³
- 1 kipfilet
- 50g biologisch paneermeel ²

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 ei ¹
- 3tl boter ³
- 2el bloem ²
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- balsamicoazijn ⁴

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- keukenrasp
- vergiet
- aardappelstamper

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), Zwaveldioxide en Sulfieten (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

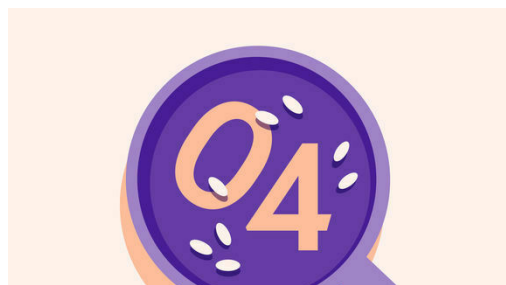
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 849kcal, vet 43.4g, koolhydraten 68.3g, eiwit 43.1g



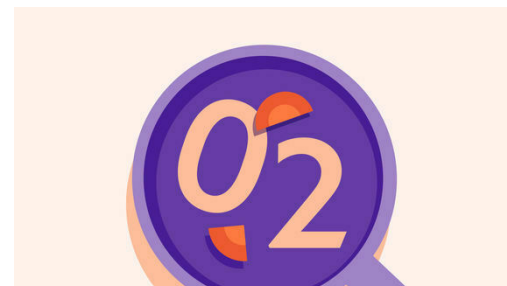
1. Zoete aardappel koken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Breng ruim gezouten water voor de **zoete aardappels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Schil de **zoete aardappels** en snij in blokjes van ca. 1cm. Voeg ze toe aan het kokende water en kook in 12-15min gaar. Schep een **kopje kookwater** uit de pan en zet opzij. Giet de **zoete aardappel** af in een vergiet en zet afgedekt in de pan opzij.



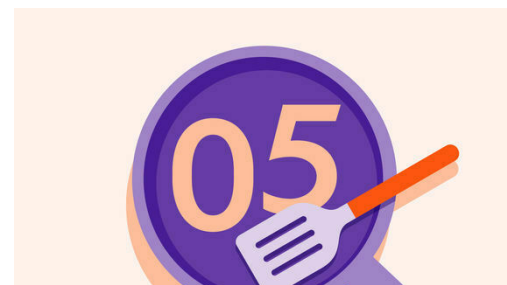
4. Vlees bakken

Haal de **tomaten** en **witlof** uit de oven en bestrijk met 2el balsamicoazijn, een snuf suiker en 1tl boter. Schuif terug in de oven en rooster nog ca. 5min. Vul een middelgrote koekenpan tot ca. 1cm met plantaardige olie en verhit op middelhoog vuur (zie ook de tip in **stap 6**). Bak het **vlees** 2-3min per kant, tot het gaar, goudbruin en krokant is.



2. Groente roosteren

Halveer de **tomaten** en snij de **witlof** in de lengte doormidden. Leg de **groente** op een bakplaat met bakpapier. Bedruppel met 1el plantaardige olie en kruid met een snuf peper en zout. Rooster 15-18min in de oven. Rasp de **kaas** fijn. Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij het in de lengte in repen van ca. 1cm breed.



5. Afmaken en serveren

Stamp een romige **puree** van de **zoete aardappel**, 2tl boter en 1tl zout. Voeg evt. scheutjes **kookwater** toe om de textuur aan te passen. Schep de **puree** op borden, leg de **geroosterde groente** erbij en serveer de **kip** erop.



3. Vlees paneren

Pak drie diepe borden. Meng in het eerste bord 2el bloem en een snuf peper en zout. Klop in het tweede bord 1 ei los met 1el water, de **kaas** en een snuf peper en zout. Schenk het **paneermeel** in het derde bord. Wentel het **vlees** eerst door de bloem, dan door het **eiermengsel** en vervolgens door het **paneermeel**.



6. Eerst goed opwarmen

Geef je olie genoeg tijd om goed heet te worden, anders wordt je kip niet lekker krokant. Laat om te testen is een broodkruimel in de olie vallen. Als de olie direct gaat borrelen, is ie heet genoeg.