



Kipschnitzel op chaatgroente

met mangochutney en yoghurt



30-40min



2 personen

Chaat is de verzamelnaam voor een hele reeks aan hartige Indiase snacks. We lieten ons erdoor inspireren in de bereiding van onze ovengeroosterde zoete aardappel en wortel. Erbij een berg smaakmakers zoals tomaat, koriander en bosui, een knapperige kipschnitzel en twee (!) sauzen: een hartige mangochutney en een frisse schep yoghurt.

Wat je van ons krijgt

- 2 zoete aardappels
- 1 wortel
- 1 zakje madraskruiden ¹
- 2 tomaten
- 1 bosui
- 10g verse koriander
- 2 krokante kipschnitzels ^{2,3}
- 1 pakje Indiase mangochutney
- 1 kuipje yoghurt ⁴

Wat je thuis nodig hebt

- 2el tomatenketchup
- ½tl mosterd ¹
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 677kcal, vet 29.1g, koolhydraten 73.7g, eiwit 25.6g



1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **zoete aardappels incl. schil** in ca. 2cm grote blokjes. Schil of schrob de **wortel** en snijd in blokjes van hetzelfde formaat.



2. Groente roosteren

Verdeel de **zoete aardappel** en **wortel** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el plantaardige olie, de **madraskruiden** en ½tl zout. Rooster in 15-18min goudbruin en gaar in de oven.



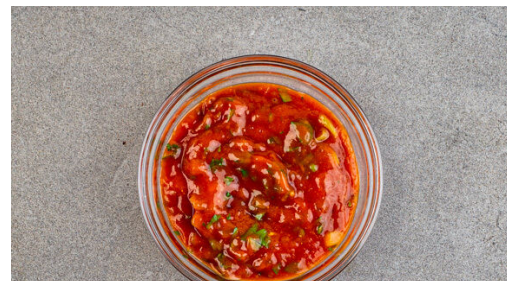
3. Smaakmakers snijden

Snijd de **tomaten** in partjes en de **bosui** in dunne ringen. Hak de **koriander incl. steeltjes** grof.



4. Schnitzels bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur. Bak de **kipschnitzels** in 2-3min per kant goudbruin en knapperig.



5. Saus maken

Meng de **abrikozenchutney** met de **helft van de bosui**, de **helft van de koriander**, 2el ketchup, 1tl azijn en een ½tl mosterd.



6. Yoghurt kruiden

Roer de **yoghurt** los met een snuf peper en zout. Verdeel de **ovengroente**, de **tomaat**, de **rest van de bosui** en de **rest van de koriander** over de borden en serveer de **kipschnitzels** er bovenop. Besprenkel met de **chutney-saus** en de **yoghurt**.