



Geroosterde biologische kip

met Italiaanse broodsalade



30-40min



2 personen

Ken je Italiaanse panzanella al? Het is een heerlijke, hartige broodsalade met tomaten en ui. Vandaag doen we er ook frisse paprika bij. Het geheel wordt hier geserveerd met biologische kipfilet die we licht paneren om hem een beetje knapperig te maken. Kleurrijk? Check. Verrassend. Check. Heerlijk? Dubbel-check.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 250g cherrytomaten
- 1 groene paprika
- 1 onbehandelde citroen
- 1 volkoren baguette ^{1,2}
- 2 biologische kipfilets
- 10g verse basilicum

Wat je thuis nodig hebt

- 2el bloem ¹
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

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

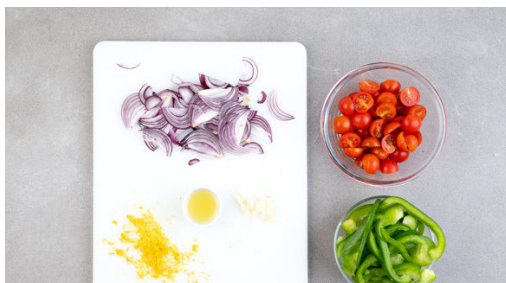
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 752kcal, vet 35.3g, koolhydraten 50.2g, eiwit 58.0g



1. Salade voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Pel de **ui** en **knoflook** en snijd beide in dunne reepjes. Snijd de **cherrytomaten** doormidden. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het vruchtvlees in dunne reepjes. Rasp de **citroenschil** en pers het **sap** uit.



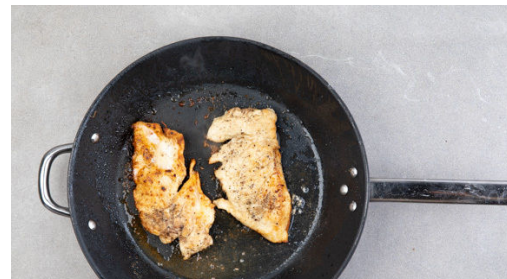
4. Vlees paneren

Dep het **vlees** droog met keukenpapier. Leg het **vlees** tussen vershoudfolie of bakpapier en klop het met een zware pan (of vleeshamer, als je die hebt) tot het ca. 0,5cm dik is. Kruid de **filets** met peper en zout en wentel ze door 2el bloem tot ze goed bedekt zijn.



2. Croutons roosteren

Snijd de **baguette** in blokjes van ca. 2cm. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olijfolie. Rooster de **croutons** 5-8min in de oven tot ze knapperig zijn.



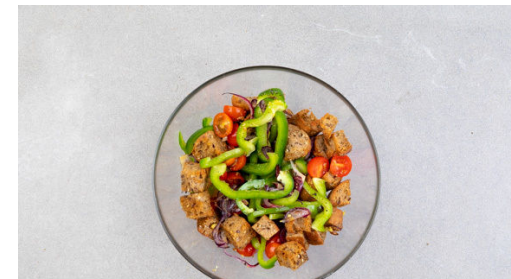
5. Vlees bakken

Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak het **vlees** in 3-4min per kant goudbruin en gaar.



3. Ui fruiten

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Fruit de **ui** en **knoflook** 2-3min tot ze glazig worden en neem uit de pan. De pan gebruiken we zo weer.



6. Afmaken en serveren

Maak de **panzanella** van de **ui**, **knoflook**, **tomaten**, **paprika**, de **citroenrasp** en het **citroensap**, 1el olijfolie en peper en zout naar smaak. Breng evt. verder op smaak met 1-2el azijn. Snijd de **basilicumbaadjes** grof en meng ze met de **salade**. Strooi de **croutons** erover en serveer met de **kip**.