



Biologische kipschnitzel met cranberry's

met gebakken aardappeltjes en broccoli



30-40min



2 personen

Kipschnitzel is eigenlijk altijd een goed idee, zeker als hij gepaneerd is met panko. Deze luchtige, Japanse paneermeel zorgt voor extra knapperigheid. We houden het lekker simpel met gebakken aardappeltjes, broccoli en wortel als bijgerechten, maar de cranberrysaus maakt het geheel net weer wat specialer.

Wat je van ons krijgt

- 25g gedroogde cranberry's
- 1 zakje kruimige aardappels
- 1 grote broccoli
- 1 wortel
- 1 bosui
- 1 onbehandelde citroen
- 2 biologische kipfilets
- 50g panko ²

Wat je thuis nodig hebt

- 1 ei ¹
- 1el boter ³
- 2el tomatenketchup
- 3el bloem ²
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- vleesklopper
- vergiet

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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1006kcal, vet 35.7g, koolhydraten 95.8g, eiwit 69.6g



1. Cranberry's wellen

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Laat de **cranberry's** wellen in heet water.



2. Aardappels roosteren

Snijd de **aardappels** in dunne schijfjes en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met 1el plantaardige olie en een snuf zout. Rooster de **aardappelschijfjes** in 15-20min goudbruin en gaar in de oven. Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **broccoli** en **wortel**.



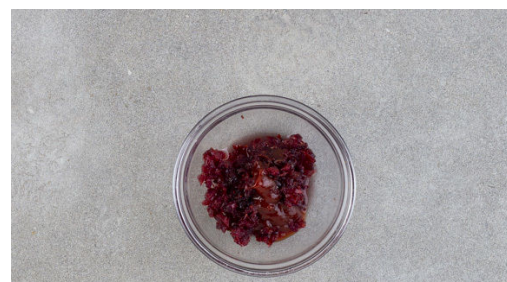
3. Groente snijden

Snijd de **broccoli** in roosjes. Schil of schrob de **wortel** en snijd in dunne plakjes. Voeg de **groente** toe aan het kokende water en kook in 4-6min beetgaar. Schep ca. **1 kopje kookwater** uit de pan en giet de **groente** af. Snijd de **bosui** in ringen en de **citroen** in parten.



4. Schnitzel paneren

Kluts een ei los met 1el water. Dep de **kipfilets** droog en snijd in **2 platte filets**. Sla plat met een zware pan of vleesklopper. Bestrooi met peper en zout en haal de **filets** om de beurt door 3el bloem, het ei en het **panko paneermeel**. Druk de **panko** een beetje aan.



5. Dip maken

Giet de **cranberry's** af in een zeef maar bewaar het **weekwater**. Hak de **cranberry's** fijn en meng ze met 2el ketchup. Voeg evt. wat **weekwater** toe om de **dip** te verdunnen.



6. Schnitzel bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 2el plantaardige olie. Bak de **schnitzels** in 3-4min per kant goudbruin. Roer 1el boter en wat kookwater door de **groente** en warm ze opnieuw op. Proef of je nog zout wil toevoegen en schep de **bosui** erdoor. Serveer de **groente** met de **schnitzel**, de **aardappels** en de **cranberryketchup**. Geef de **citroenpartjes** erbij.