



Mini bio-kipschnitzels met paprikastoof

met gekookte aardappels en bosui



30-40min



2 personen

Wij zijn dol op (biologische) schnitzels, maar er is iets bijzonders aan het maken van mini-schnitzels - ze smaken gewoon extra lekker! Bovendien is het superleuk om te doen alsof het normale schnitzels zijn en heel hard te roepen dat je een reus bent. Gegarandeerd een lach op het gezicht van vrienden en familie!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje vastkokende aardappels
- 2 biologische kipfilets
- 50g panko ²
- 1 paprika
- 1 groene paprika
- 1 bosui
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 blikje biologische tomatenpuree
- 1 zakje kippenbouillonpoeder

Wat je thuis nodig hebt

- 1 ei ¹
- 1tl bloem ²
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- 2 grote koekenpannen
- vleesklopper
- vershoudfolie
- dunschiller
- maatbeker
- vergiet

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 765kcal, vet 21.6g, koolhydraten 75.5g, eiwit 63.0g



1. Aardappels koken

Breng ruim gezouten water voor de **aardappels** aan de kook in een middelgrote kookpan – ze hoeven niet helemaal ondergedompeld te zijn. Schil de **aardappels** en snijd ze in grove stukken. Kook ze in 15-20min gaar. Giet af in een vergiet en zet de **aardappels** afgedekt in de pan opzij.



2. Vlees paneren

Dep het **vlees** droog en snijd in plakjes. 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 het **vlees** met peper en zout en bestrooi met ca. 1tl bloem. Klop 1 ei met 2el water los in een diep bord. Haal het **vlees** eerst door het eimengsel en dan door de **panko**.



3. Groente snijden

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vrucht vlees** in dunne reepjes. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Pel de **ui** en snipper fijn. Pel de **knoflook** en snijd in dunne plakjes.



4. Groente bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **paprika** 1-2min, voeg de **ui** en **knoflook** toe en bak nog ca. 1min.



5. Groente afblussen

Roer de **tomatenpuree** erdoor en blus af met 200ml water. Voeg de **helft van het bouillonpoeder** toe en laat het geheel 3-4min zachtjes pruttelen. Proef en breng evt. verder op smaak met peper en zout. Roer vlak voor het serveren de **helft van de bosui** erdoor.



6. Schnitzels braden

Verhit een tweede grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Braad de **schnitzels** in 2-3min per kant goudbruin en gaar. Serveer met de **paprikastoof** en de **gekookte aardappels**. Garneer met de **rest van de bosui**.