

DINNERLY



Kipfilet met panade van pecannoten met misopompoen en broccoli



ca. 45min



2 personen

Gepaneerde kipfilet met paneermeel is natuurlijk heerlijk, maar heb je wel eens panade van panko en pecannoten geprobeerd? Dat is net zo krokant, maar nóg specialer! Daarnaast serveer je vandaag pompoen met een glazuur van misopasta en als groen accent lekker knapperige broccoli.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 kleine biologische hokkaidopompoen
- 1 grote broccoli
- 25g misopasta ^{2,4}
- 2 kipfilets
- 50g pecannoten ⁶
- 1 zakje knoflook-kruidentmix
- 50g panko ²

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 ei ¹
- 4tl boter ³
- 1el honing
- 2el bloem ²
- peper en zout
- olijfolie
- plantaardige olie
- balsamicoazijn ⁵

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- kleine kookpan
- grote koekenpan
- 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), Soja (4), Zwaveldioxide en Sulfieten (5), Noten (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 1239kcal, vet 76.7g, koolhydraten 53.6g, eiwit 75.6g



1. Pompoen bakken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Halveer de **pompoen**, schraap de pitten en draden eruit met een lepel en snij het **vruchtvlees** in parten van ca. 2cm dik. Meng ze op een bakplaat met bakpapier met 2el olijfolie en een flinke snuf peper en zout. Bak de **pompoen** in 25-30min goudbruin. Draai de **parten** een of twee keer om.



2. Broccoli garen

Breng in een middelgrote kookpan voldoende water voor de **broccoli** aan de kook. Snij de **broccoli** in hapklare roosjes. Schil evt. de **stronk** en snij in grove blokjes. Voeg de **broccoli** toe aan het kokende water en kook in 4-8min gaar. Giet af in een vergiet, doe terug in de pan en kruid met 1tl boter en een snuf peper en zout.



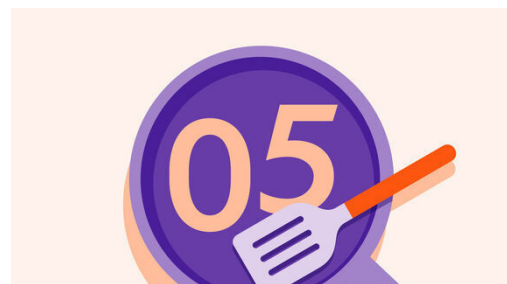
3. Glazuur voorbereiden

Verwarm 1el boter in een kleine kookpan. Voeg de **helft van de misopasta**, 1el balsamicoazijn en 1el honing toe en meng tot er een dikke **glazuur** ontstaat. Haal van het vuur en zet opzij. Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij elk stuk in **2 platte filets**.



4. Panade voorbereiden

Doe 2el bloem in een diep bord. Klop op een tweede bord 1 ei los met 2el water. Hak de **pecannoten** fijn en meng ze op een derde bord met de **kruidentmix** en de **helft van de panko**. Kruid elk bord met een snuf peper en zout. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met ca. 1cm plantaardige olie.



5. Vlees bakken

Haal de **filets** na elkaar door de bloem, het ei en de **pecannotenmix**. Bak ze 3-4min per kant in de hete olie, tot de **panade** goudbruin en het **vlees** gaar is. Laat uitlekken op wat keukenpapier. Schep het **vlees**, de **pompoen** en de **broccoli** op borden, druppel de **misoglazuur** over de **pompoen** en serveer.



6. Notenkraker

Een trucje voor een extra fijne panade: maak een gaatje in de verpakking van de pecannoten, leg er twee keukendoeken over en druk de noten met een zware pan plat. Als je die hebt kun je natuurlijk ook een vijzel gebruiken.