



Kip Milanese met broccoli en basilicum-tomatensalade



30-40min



2 personen

Tijd voor een variant op een Italiaanse klassieker: krokant gepaneerde kip. In het originele recept serveer je de kip Milanese met pasta in een rijke tomatensaus, maar vandaag doen we het net iets anders. Je brengt het broodkruim namelijk eerst op smaak met gedroogde oregano voor een extra lekkere twist. Voor erbij maak je geroosterde broccoli uit de oven en een frisse tomatensalade. Buon appetito!

Wat je van ons krijgt

- 1x cherrytomaten
- 10g verse basilicum
- 1 citroen
- 1x broccoli
- 1 kipfilet
- 1 zakje panko ¹
- 1 zakje gedroogde oregano

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- azijn
- 1 ei ³
- olijfolie
- bloem ¹

Kookgerei

- oven
- ovenschaal
- grote koekenpan
- bakpapier
- fijne keukenrasp

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 569kcal, vet 27.5g, koolhydraten 32.8g, eiwit 43.2g



1. Salade maken

Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd de **cherrytomaten** in vieren. Scheur de **basilicumblaadjes** grof en doe ze samen met de **tomaten** in een kom. Rasp de **citroenschil** fijn en snijd de **citroen** in partjes. Maak een **dressing** van 1el azijn, 1el olijfolie en een snuf zout en peper.



2. Broccoli roosteren

Snijd hapklare roosjes van de **broccoli** en leg ze in een ovenschaal. Hussel om met 1-2el olijfolie, peper en zout. Rooster 10-15min in de oven, tot de **broccoli** bruin begint te kleuren en gaar is.



3. Kip voorbereiden

Dep de **kipfilet** droog en snijd hem in de lengte in twee dünnere **filets**. Leg ze tussen twee vellen bakpapier en sla de **kip** gelijkmatig met een zwaar voorwerp tot een dikte van 0,5cm. Wrijf het **vlees** in met zout en peper.



4. Kip door het beslag halen

Klop 1 ei in een kom los met een snuf zout en peper. Doe 3el bloem op een bord. Meng op een 2e bord de **panko** met **1tl oregano** en een snuf peper en zout. Haal de **kip** door de bloem (schud daarbij overtollig bloem af), dan door het ei en tot slot door de **panko**.



5. Kip bakken

Verhit 2el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kip** in 4-5min per zijde goudbruin en gaar. Zet het vuur iets lager als de **panko** te donker wordt. Houd de **kip** warm tot het serveren.



6. Serveren

Neem de **broccoli** uit de oven en hussel om met **1tl citroenrasp**. Roer de **dressing** door de **tomatensalade**. Serveer de **kip Milanese** met de **broccoli**, **salade** en **citroenpartjes**.