



Low-carb picata van kip

met champignons en knolselderijmousseline



30-40min



2 personen

Picata is in feite een Italiaanse versie van de schnitzel. Vlees - meestal kip of kalf - wordt platgeslagen, gepaneerd en gebakken in de pan. Wij maken vandaag een koolhydraatarme versie met kip. Je paneert het vlees dit keer niet in paneermeel of panko, maar in kaas! Erbij gebakken champignons met bacon en een elegante puree van knolselderij.

Wat je van ons krijgt

- 1 kipfilet
- 1 blokje harde kaas ⁷
- 1 knolselderij ⁹
- 1x kastanjechampignons
- 1 bosui
- 1x spekblokjes
- 1 kuipje uienmarmelade
- 1x tuinkers

Wat je thuis nodig hebt

- ei ³
- boter ⁷
- bloem ¹
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- kleine kookpan
- 2 middelgrote koekenpannen
- staafmixer
- keukenrasp
- zeef
- keukenschaar

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 738kcal, vet 41.9g, koolhydraten 35.2g, eiwit 52.7g



1. Kip voorbereiden

Dep de **kip** droog en snijd het **vlees** in **2 platte filets**.



4. Kip braden

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 2-3el olijfolie. Rasp de **kaas**. Klop een ei los en meng met de **kaas**. Bestrooi de **kip** met peper en zout en wentel de **filets** door 2el bloem. Haal het **vlees** door het **eiermengsel** en leg het voorzichtig in de pan. Braad in 2-3min per kant goudbruin en gaar en laat de **picata** uitlekken op wat keukenschaar.



2. Groenten snijden

Schil en snijd de **knolselderij** in grove stukken. Snijd de **champignons** in vieren, grotere exemplaren in zessen. Snijd de **bosui** in schuine ringen.



5. Champignons bakken

Verhit tegelijkertijd een 2e middelgrote koekenpan op middelhoog-hoog vuur met 1el olijfolie. Voeg de **spekblokjes** en **champignons** toe en bak ze ca. 5min, tot het **spek** knapperig is en de **champignons** gebruind zijn. Breng het geheel op smaak met zout en peper en schep de **bosui** erdoor.



3. Knolselderij koken

Doe de **knolselderij** in een kleine kookpan met een flinke snuf zout en schenk er water over tot de **groente** onderstaat. Breng aan de kook en kook in ca. 15min gaar. Giet af in een zeef en doe de **knolselderij** terug in de pan. Voeg 1-2el boter toe en pureer glad. Proef of je nog zout wil toevoegen.



6. Serveren

Schep de **champignons met spek** op de borden. Snijd de **picata** schuin doormidden en leg ze op de **champignons**. Verdeel de **knolselderijmousseline** over de borden en garneer met de **uienmarmelade** en de **cress**.