



Kip milanese met broccoli

en tomaten-basilicumsalade



30-40min



2 personen

Vandaag 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 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

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

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- bakpapier
- grote koekenpan
- 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 620kcal, vet 35.9g, koolhydraten 31.3g, eiwit 39.8g



1. Salade voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Snijd de **cherrytomaten** in vieren. Pluk en scheur de **basilicumblaadjes** en meng ze met de **cherrytomaten**. Klop een **dressing** van 1el olijfolie, 1el azijn en een snuf zout en peper. Rasp de **citroenschil** fijn en snijd de **citroen** in parten.



4. Kip paneren

Strooi 3el bloem in een diep bord. Klop 1 ei met een snuf peper en zout los in een 2e bord. Meng de **panko** met **1tl oregano** en een snuf zout en peper in een 3e bord. Haal de **kip** eerst door de bloem, dan door het ei en tot slot door de **panko**. Druk de **paneerlaag** een beetje aan.



2. Broccoli roosteren

Snijd de **broccoli** in roosjes, verdeel ze over een ovenschaal en hussel om met 1el olijfolie en een snuf zout en peper. Rooster 10-15min in de oven, tot de **broccoli** lichtbruin en gaar is.



5. Kip bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 2el olijfolie. Bak de **schnitzels** in 4-5min per zijde goudbruin en gaar. Draai het vuur iets lager als de **paneerlaag** te donker wordt.



3. Kip voorbereiden

Dep de **kipfilet** droog en snijd 'm in **2 platte filets**. Dek af met vershoudfolie en sla het **vlees** met een zware pan plat tot een dikte van ca. 0,5cm. Wrijf in met zout en peper.



6. Afmaken & serveren

Hussel de **broccoli** om met **1tl citroenrasp**. Schep de **cherrytomaten** om met de **dressing**. Serveer de **kip milanese** met de **broccoli** en de **salade** en geef de **citroenpartjes** erbij.