



Kipschnitzel uit de oven

en salade met appel, munt en feta



ca. 40min



2 personen

Deze kipschnitzels met salade zijn lekker laag in koolhydraten maar hoog op smaak. De kip wordt namelijk gepaneerd met een mengsel van zonnebloempitten, limoenrasp en geraspte kaas, en de salade krijgt een dressing van feta, limoensap en verse munt. En de schnitzels worden ook nog eens in de oven gebakken, dus je staat vanavond niet te jongleren met pannen.

Wat je van ons krijgt

- 1 limoen
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}
- 1 zakje paneermeel ¹
- 50g zonnebloempitten
- 1 kipfilet
- 1 stengel bleekselderij ⁹
- 1 minikomkommer
- 1 appel
- 1 bosje radijsjes
- 5g verse munt
- 100g feta ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- ei ³
- peper en zout
- honing of suiker
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- staafmixer met beker
- keukenrasp
- vershoudfolie

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

Kooktip

Als je geen ei in huis hebt, kun je ook 60ml melk gebruiken.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 749kcal, vet 48.0g, koolhydraten 32.9g, eiwit 47.1g



1. Paneermix maken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Bedruppel een bakplaat met bakpapier met 2-3el olijfolie en schuif in de oven. Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Klop een ei los met 1el water en een snuf zout en peper (**zie tip, links**). Rasp de **kaas** en meng met het **paneermeel**, de **zonnebloempitten** en de **limoenrasp**.



4. Salade mengen

Snijd de **bleekselderij** in dunne schijfjes. Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in dunne schijfjes. Snijd de **radijsjes** in vieren en meng ze met de **bleekselderij**, **komkommer** en **appel**.



2. Kip voorbereiden

Dep de **kipfilet** droog en snijd 'm in **2 platte filets**. Dek af met vershoudfolie en sla het **vlees** plat met een vleesklopper of zware pan, tot de **filets** ca. 0,5cm dik zijn.



5. Dressing maken

Hak de **muntblaadjes** grof en doe **3/4e** in een hoge (maat)beker met de **helft van de feta**, het **limoensap**, 1-2el olijfolie en 1/2tl suiker of honing. Pureer glad en voeg geleidelijk wat water toe, tot de **dressing** vloeibaar genoeg is om met de **salade** te mengen. Proef of je nog zout en peper wil toevoegen.



3. Kip paneren

Wentel de **kip** eerst door het ei en dan door het **paneermengsel** en druk goed aan. Leg de **schnitzels** voorzichtig op de voorverwarmde bakplaat en bak ze 12-14min in de oven. Keer om en bak nog 5-7min, tot de **paneerlaag** goudbruin en knapperig is.



6. Salade afmaken

Meng de **salade** met de **dressing** en verdeel over de borden. Verkruiemel de **rest van de feta** erover en bestrooi met de **rest van de munt**. Snijd de **schnitzels** in plakken en serveer met de **salade**