



Crunchy cornflakeschnitzels

met een kruidige lentesalade



30-40min



2 personen

Die mooie gouden cornflakes zijn het resultaat van een mislukte poging van Harvey Kellogg en zijn broer om granola te maken en binnen een mum van tijd hebben die de Amerikaanse eetcultuur op zijn kop gezet. De vlokken doen het niet alleen goed als ontbijtgraan. Wij gebruiken ze vandaag om onze kalkoenschnitzels te paneren. Lekker crunchy, en daarmee een goede tegenhanger voor de salade met kriel...

Wat je van ons krijgt

- krieltjes
- kalkoenschnitzel
- Abraham's mosterd ¹⁰
- verse kruidenmix: kervel, bieslook & dille
- cornflakes ¹
- tomaat
- radijsjes
- mayonaise ^{3,10}
- wortel

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- dunschiller
- koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- kookpan
- vergiet
- vershoudfolie

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 865kcal, vet 40.4g, koolhydraten 75.6g, eiwit 42.9g



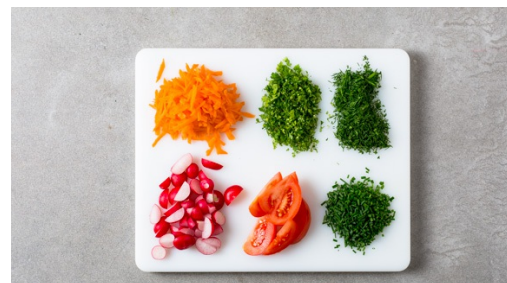
1. Krieltjes koken

Breng ruim gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook. Boen de **krieltjes** schoon en snijd ze in 0,5cm dikke schijfjes. Voeg de **krieltjes** aan de pan toe zodra het water kookt en kook in 10-12min gaar. Giet de **krieltjes** af en spoel ze onder de koude kraan schoon.



4. Salade maken

Maak een **kruidendressing** van **1el kervel**, **1el dille**, zout, peper, **mayonaise**, **mosterd** naar smaak, 2el olie, 1el water en 2-3el azijn. Meng de **krieltjes** met de **rest van de kervel**, **dille**, **bieslook**, **tomaat**, **wortel**, **radijsjes** en de **dressing** en zet tot aan het serveren opzij.



2. Groenten snijden

Verwijder intussen de **radijsblaadjes** en boen de **radijsjes** schoon. Snijd ze in vieren. Schil evt. de **wortel** en rasp grof. Snijd de **tomaat** in 1cm brede partjes. Hak de **kervel** en **dille met de steeltjes** fijn. Snijd de **bieslook** in dunne ringetjes of gebruik een schaar.



5. Schnitzel paneren

Klop 50g meel met 80ml water los in een kommetje en breng op smaak peper en zout. Doe de **cornflakes** op een bord en druk ze plat om te verkrumelen. Haal de **kalkoenhaasjes** eerst door het **beslag**, laat uitdruppen en dan door de **cornflakes**, zorg ervoor dat ze rondom bedekt zijn.



3. Kalkoenhaasjes platslaan

Leg de **kalkoenhaasjes** tussen twee stukken vershoudfolie en sla ze met een vleeshamer, dikke pan of lege fles gelijkmatig platter totdat het **vlees** ca. 0,5cm dik is.



6. Schnitzels bakken

Verhit 4-5el olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **schnitzels** toe zodra de olie heet is en bak de **schnitzels** 3-4min per kant goudbruin. Voeg evt. meer olie toe om het **vlees** gelijkmatig te bakken en zet het vuur iets lager mochten de **cornflakes** te donker worden. Serveer de **schnitzels** met de **krieltjessalade**.