

DINNERLY



Vegetarische kipschnitzel met salsa op parelcouscous met paprika en limoen



ca. 30min



2 personen

"Fusion food" klinkt fancy, maar het betekent domweg dat je ingrediënten en technieken uit diverse cuisines combineert. Waarschijnlijk klonk "kruisbestuivingseten" iets te omslachtig. Hoe het ook heet: wij zijn fans van verrassende combinaties. Een Mexicaanse tomatensalsa en Midden-Oosterse couscous, bijvoorbeeld, met nog een Duitse, vegan kipschnitzel erbij. En de fusion-magie werkt: dit smaakt geweldig.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 paprika
- 1 blikje tomatenpuree
- 200g parelcouscous¹
- 1 onbehandelde limoen
- 2 tomaten
- 10g verse koriander
- 2 vegan kipsnitzels¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- citruspers
- maatbeker

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

KOOKTIP

Als je geen citruspers hebt kun je ook een vork gebruiken: steek de vork in een limoenhelft, draai de vork de ene kant op en de limoen de andere – zo "wring" je het meeste sap eruit.

ALLERGENEN

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 782kcal, vet 27.1g, koolhydraten 110.3g, eiwit 25.3g



1. Paprika bakken

Pel 1 teen knoflook en snij 'm in heel dunne plakjes. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in kleine blokjes. Verhit een middelgrote kookpan met 1el plantaardige olie. Bak de **paprika** en knoflook ca. 2min op middelhoog vuur.



2. Parelcouscous garen

Voeg de **helft van de tomatenpuree** toe en bak ca. 2min mee. Kruid met een snuf peper en zout. Voeg de **parelcouscous** toe, meng goed en bak ca. 1min. Blus af met 500ml water en een flinke snuf peper en zout. Breng het geheel aan de kook en laat dan 7-9min zachtjes borrelen, tot de **couscous** gaar is.



3. Salsa maken

Halveer de **limoen**. Rasp 1 **helft** en pers het **sap** uit. Snij de **andere helft** in partjes. Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snij ze in kleine blokjes. Pel 1 teen knoflook en rasp fijn. Hak de **koriander incl. steeltjes** fijn. Meng de **tomaat** met de **koriander**, het **limoensap** en de knoflook. Kruid deze **salsa** naar smaak met peper en zout.



4. Schnitzels bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 2el plantaardige olie. Bak de **vegan schnitzels** 3-5min per kant tot ze goudbruin en knapperig zijn. Haal van het vuur en kruid met een snuf met peper en zout.



5. Afmaken en serveren

Roer de **limoenrasp** en evt. wat peper en zout door de **parelcouscous**. Verdeel de **parelcouscous** en **schnitzels** over de borden en garneer met de **salsa** en **partjes limoen**.



6. Toveren met paprika

Er zit al lekkere verse paprika in dit gerecht. Maar we kunnen meer met deze groente. Heb je gerookt paprikapoeder in huis? Het kan lekker zijn om de schnitzels voor het bakken met een mespuntje van het poeder in te wrijven.