

DINNERLY



Bonenschnitzel met rode coleslaw met ananas en krokante cajun kikkererwten



ca. 20min



2 personen

Vandaag ga je een ontzettend kleurrijk bord creëren: het ziet er vrolijk uit, en het smaakt nog veel beter! Knapperige salade van rode kool met smakelijke bonenschnitzels, fruitige ananas en knapperig gebakken kikkererwten. Een culinair kunstwerk!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 blik biologische kikkererwten
- 1 zakje sriracha
- 1 stuk rode kool
- 1 zakje cajunkruiden
- 1 blik ananasstukjes
- 2 bonenschnitzels^{1,2}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2el mayonaise¹
- zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote koekenpan
- zeef

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

ALLERGENEN

eieren (1), gluten (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 721kcal, vet 40.5g, koolhydraten 63.1g, eiwit 21.4g



1. Coleslaw maken

Spoel de **kikkererwten** af in een zeef, laat uitlekken en dep droog met wat keukenpapier (zie ook **stap 6**). Meng 2el mayonaise, 1el azijn en een flinke snuf zout met de **sriracha**. **Tip:** gebruik minder **sriracha** als je niet zo van pittig houdt, of laat de **sriracha** helemaal weg. Snij de **kool** in dunne repen, meng met de **dressing** en kneed stevig tot de **kool** zachter is.



2. Kikkererwten bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **kikkererwten** 3-5min tot ze goudbruin en knapperig zijn. Roer de **helft van de kruidenmix** of **meer naar smaak** en een flinke snuf zout door de **kikkererwten**, neem uit de pan en zet opzij, de pan gebruiken we zo weer.



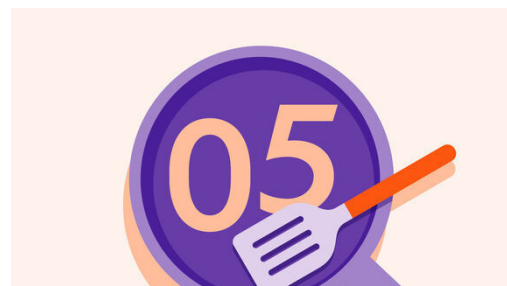
3. Ananas afgieten

Laat de **helft van de ananasstukjes** uitlekken in een zeef, zodat zoveel mogelijk vocht wegvloeit.



4. Schnitzel bakken

Verhit de **kikkererwtenpan** op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **schnitzels** 3-4min op beide kanten, tot ze warm en knapperig zijn. Neem uit de pan, laat kort afkoelen en snij dan in repen van 1cm breed.



5. Afmaken en serveren

Meng de **ananas** met de **rode coleslaw** en schep op borden, probeer zo min mogelijk vocht mee op te scheppen. Schep de **kikkererwten** erop en top met de **repen schnitzel**. Aan tafel!



6. Droog, droger, droogst

De kikkererwten moeten goed drogen zodat ze lekker knapperig worden in de pan en de olie niet wegspat. Het helpt de kikkererwten na het uitlekken extra droog te wrijven tussen twee lagen keukenpapier.