



Vegan kipschnitzel met mosterdsaus

met ovenaardappels en veldsla-salade



ca. 30min



2 personen

Schnitzelfans opgelet: onze vegan kipschnitzel is zowel verbazingwekkend lekker als eenvoudig te bereiden – aan de slag dus! Je serveert deze bijzondere schnitzel in een subtiele, romige mosterdsaus met paprika en ui. Knapperige aardappeltjes uit de oven en een frisse veldsla-salade met tomaat maken dit gerecht helemaal af. Welkom in de wereld van plantaardige smaken!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje kruimige aardappels
- 1 zakje cajunkruiden
- 1 groene paprika
- 1 rode ui
- 1 tomaat
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 2 vegan kipschnitzels ¹
- 200ml haverroom
- 50g veldsla

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el mosterd ²
- ½tl bloem ¹
- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn ³

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- 2 middelgrote koekenpannen
- maatbeker

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

Allergenen

gluten (1), mosterd (2), sulfieten (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 707kcal, vet 35.7g, koolhydraten 70.7g, eiwit 20.5g



1. Aardappels bakken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Halveer de **aardappels** en snijd de grotere door vieren. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1 el olijfolie en een flinke snuf peper en zout, en bak ca. 12min in de oven. Hussel vervolgens om met de **helft van de kruidenmix** en bak nog 10-15min verder tot de **aardappels** goudbruin en gaar zijn.



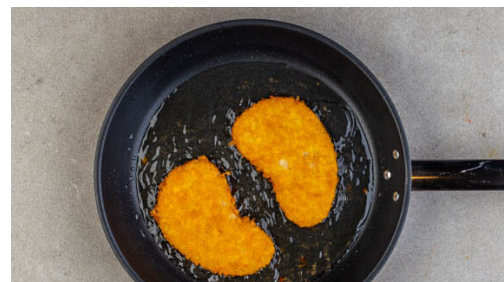
4. Saus maken

Voeg de **helft van het bouillonpoeder**, 100ml water en de **rest van de kruidenmix** toe aan de pan en breng aan kook. Zet het vuur direct laag en laat de **sous** onder regelmatig roeren 6-8min zachtjes koken.



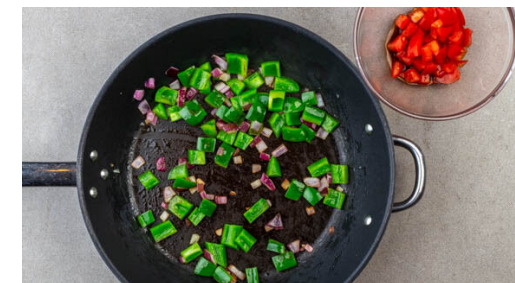
2. Groente snijden

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in 1-2cm grote stukken. Pel de **helft van de ui** en snijd grof – de **andere helft** kun je voor een ander recept bewaren.



5. Vegan schnitzels bakken

Verhit een tweede middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met ½el olijfolie en bak de **vegan kipschnitzels** 3-5min per kant tot ze goudbruin zijn. Neem de pan van het vuur en kruid de **vegan kipschnitzels** met een snuf peper en zout.



3. Groente bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Voeg de **paprika** en **ui** toe en bak ca. 5min tot ze zacht zijn. Klop ondertussen in een slakom een **dressing** van ½el olijfolie en 1tl balsamicoazijn. Snijd de **tomaat** in grove stukken en meng met de **dressing**.



6. Saus verfijnen

Voeg de **helft van de haverroom** en ½tl bloem toe aan de **sous**, roer goed door en laat 2-3 zachtjes pruttelen. Roer dan 1el mosterd door de **sous** en breng op smaak met peper en zout. Breng de **aardappels** ook op smaak met zout. Meng de **veldsla** met de **tomaat in dressing**. Bedruppel de **schnitzels** met de **sous** en serveer met de **aardappels** en de **veldsla-salade**.