

DINNERLY



Krokante vegan schnitzel op gnocchi in tomatensaus



ca. 20min



2 personen

Onze easy-prep-recepten maken je het leven gemakkelijk en passen zich aan al je plannen aan: Wil je een kleine maaltijd, een extra portie soul food voor lange dagen, of gewoon een gerecht dat kinderen niet alleen kunnen eten, maar ook samen met jou kunnen koken? Niets is eenvoudiger. Volg ons recept en tover je nieuwe lievelingsgerecht in vier eenvoudige stappen tevoorschijn. Aan de slag!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 500g gnocchi ¹
- 2 vegan kipschnitzels ¹
- 1x tomaten-basilicumsaus

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- vergiet

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

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 695kcal, vet 11.8g, koolhydraten 113.3g, eiwit 27.9g



1. Kinderkeuken

Je kinderen willen graag helpen, maar jij hebt geen zin in een bloedbad van tomatensaus in je keuken? Giet de uitgelekte gnocchi en tomatensaus in een grote, goed afsluitbare plastic bak - en dan flink schudden! Zo doen de kleintjes mee en blijft de saus waar hij hoort.



2. Gnocchi koken

Breng ruim gezouten water voor de **gnocchi** aan de kook in een middelgrote kookpan. Zet het vuur lager, voeg de **gnocchi** toe en kook 4-6min tot ze boven komen drijven - nu zijn ze gaar. Laat uitlekken in een vergiet.



3. Schnitzel bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **vegan schnitzels** 2-3min per kant, tot ze goudbruin zijn. Neem uit de pan, de pan gebruiken we zo weer.



4. Saus opwarmen

Verhit de gebruikte koekenpan op laag vuur. Giet de **tomatensaus** in de pan en verwarm goed. Meng de **gnocchi** erdoor, proef en kruid met peper en zout.



5. Serveren

Snij de **schnitzels** in repen en serveer op de **gnocchi** in **tomatensaus**.



6. Met stokjes eten

Zin in meer groente? Snij dan wat komkommer en wortel in sticks en serveer ze erbij. Dat vinden kinderen ook lekker!