

Id0828 web dish name 0916 4e00f94012acf1592cf917cb89291ea3

Kip Milanese met broccoli

en basilicum-tomatensalade



30-40min



2 personen

Tijd voor een variant op een Italiaanse klassieker: krokant gepaneerde kip. In het originele recept serveer je de kip Milanese met pasta in een rijke tomatensaus, maar vandaag doen we het net iets anders. Je brengt het broodkruim namelijk eerst op smaak met gedroogde oregano voor een extra lekkere twist aan je kip en erbij maak je geroosterde broccoli uit de oven en een frisse tomatensalade. Ee...

Wat je van ons krijgt

- kipfilets
- citroen
- panko ¹
- cherrytomaten
- verse basilicum
- broccoli
- gedroogde oregano

Wat je thuis nodig hebt

- 2 eieren ³
- azijn
- bloem ¹
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- bakpapier
- fijne keukenrasp
- grote koekenpan
- oven
- ovenschaal

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 656.0kcal, vet 35.6g, eiwit 51.0g, koolhydraten 27.9g



1. Salade maken

Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd de **cherrytomaten** in vieren en doe ze in een kleine kom. Scheur de **basilicumblaadjes** grof en voeg ze aan de kom toe. Maak in een 2e kommetje een **dressing** van 1el azijn, 1el olijfolie, zout en peper. Rasp de **citroenschil** fijn en snijd de **citroen** in partjes.



4. Kip door beslag halen

Haal de **kipfilets** stuk voor stuk eerst door de bloem (schud daarbij overtollig bloem af), dan door het **eimengsel** en tot slot door de **panko**. Zorg ervoor dat de **kip** goed bedekt is.



2. Beslag maken

Leg de **kipfilets** tussen twee vellen bakpapier en sla het **vlees** gelijkmatig met een zwaar voorwerp plat, tot het ca. 0,5cm dik is. Wrijf het **vlees** in met zout en peper. Klop 2 eieren los in een kom en breng op smaak met zout en peper. Doe 3el bloem op een bord. Meng op een tweede bord de **panko** met de **gedroogde oregano** en een snuf peper en zout.



5. Kip bakken

Verhit 2el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kipfilets** in 4-5min per zijde goudbruin en gaar. Zet het vuur evt. iets lager mocht de **panko** te donker kleuren. Houd de **kip** warm tot het serveren. Neem de **geroosterde broccoli** uit de oven en bestrooi met **1tl citroenrasp**.



3. Broccoli roosteren

Snijd **hapklare roosjes** van de **broccoli**. Leg de **broccoliroosjes** in een ovenschaal en hussel ze om met 1-2el olijfolie, peper en zout. Rooster de **broccoli** 10-15min in de oven totdat de **roosjes** bruin beginnen te kleuren en gaar zijn.



6. Serveren

Roer de **dressing** kort voor het serveren door de **tomatensalade**. Serveer de **kip Milanese** met de **broccoli**, **basilicum-tomatensalade** en **citroenpartjes**.