



Crispy kipschnitzel

met zomerse krieltjessalade



30-40min



2 personen

Panko is wat je noemt het Japanse evenbeeld van paneermeel. Het met elektrische stroom gebakken brood wordt eerst tot vlokken gemalen en daarna geroosterd. Deze broodvlokken nemen tijdens het bakken weinig olie op, maar worden wel mooi knapperig. Een ideaal product dus om onze kipfilets mee te paneren! Daarmee zijn deze crunchy kipschnitzels een goede tegenhanger voor de salade met krieltjes, radijsjes en veel verse kruiden.

Wat je van ons krijgt

- 500g krieltjes
- 1 bosje radijsjes
- 1 wortel
- 1 tomaat
- 15g verse kruidenmix: bieslook, kervel & dille
- 2 kipfilets
- 1 zakje Zaanse mayonaise ^{3,6,9,10}
- 1 zakje grove mosterd
- 1 zakje panko ¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- plantaardige olie
- azijn
- bloem ¹

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- dunschiller
- maatbeker
- vergiet
- keukenrasp
- grote koekenpan
- garde

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen.

Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Ziet het groen van de radijsjes er nog mooi uit? Was het dan grondig en roer de blaadjes vlak voor het serveren door de aardappelsalade.

Allergenen

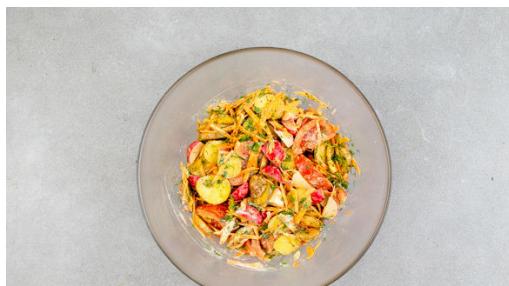
gluten (1), eieren (3), soja (6), selderij (9), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie



1. Aardappels koken

Breng ruim gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook. Boen de **krieltjes** goed schoon en snijd ze in dunne schijfjes. Voeg de **krieltjes** toe zodra het water kookt en kook ze in 10-15min beetgaar. Giet af in een vergiet en spoel de **krieltjes** om met koud water.



4. Salade maken

Maak in een kom een **dressing** van **1el kervel**, **1el dille**, 1tl zout, peper, **mayonaise**, de **helft tot alle mosterd**, 2el olijfolie, 1el water en 2-3el azijn (bij voorkeur witte wijnazijn). Voeg de **gekookte krieltjes** met de **partjes tomaat**, **radijsjes**, **wortelrasp**, **bieslook** en de **rest van de kervel** en **dille** toe. Schep om.



2. Groenten snijden

Pluk het **groen van de radijsjes** en snijd de **radijsjes** in vieren (**zie tip, links**). Schil de **wortel** en rasp hem grof. Verwijder het kroontje en snijd de **tomaat** in dunne partjes. Hak de **kervel** en **dille** fijn. Snijd de **bieslook** in dunne ringetjes of gebruik hiervoor een schaar.



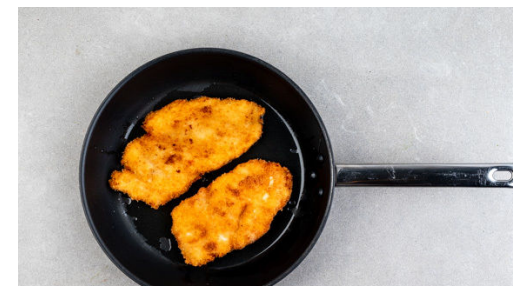
5. Kip paneren

Doe 50g bloem, 75-100ml water en een flinke snuf zout en peper in een kom en klop er met een garde een glad **beslag** van. Verdeel de **panko** over een bord en breng op smaak met een snuf zout. Haal de **kipfilets** stuk voor stuk eerst door het **beslag** (laat dit er afdruppelen!) en vervolgens door de **panko**. Zorg dat de **kip** rondom gepaneerd is.



3. Vlees voorbereiden

Dep de **kipfilets** droog en leg ze tussen 2 stukjes vershoudfolie. Gebruik een zwaar voorwerp zoals een pan of deegroller om het **vlees** gelijkmatig tot een dikte van ca. 0,5cm plat te slaan.



6. Kip bakken

Verhit 4-5el olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **gepaneerde kip** 3-4min per zijde tot de **panko** krokant is en de **kip** gaar. Voeg indien nodig extra olie toe en zet het vuur wat lager als de **panko** te donker wordt. Serveer de **kipschnitzels** met de **krieltjessalade**.

Vragen over de bereiding of over het recept? Deine Koch-Hotline: **030 - 808 04 52**

Geprint op 100% gerecycled papier • Bekijk de receptkaart online in je account op www.marleyspoon.nl  **#marleyspooning**