



Kip met Parmezaanse kaas



Bereiden in: braadpan

Vorbereiding: 20 min.



Bereiding: 15 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 2 kipfilets
- 1 ei
- 100 gram Panko
- Mozzarella, 1 bolletje is genoeg
- 40 gram Parmezaanse kaas
- Bloem
- Gemalen zwarte peper
- Voor de saus:
- 75 ml olijfolie
- 1 ui
- 4 teentjes knoflook
- 1 blik tomaten, mogen ook hele zijn
- 1 blikje tomatenpuree
- 1/2 theelepel rode chili vlokken
- beetje suiker en zout
- Olie om in te frituren
- Serveren met verse basilicum staat mooi en smaakt goed.

Voedingswaarde

-



Image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen

+31 (0)53 436 71 12

info@sameneenkoekopen.nl

www.sameneenkoekopen.nl



Kip met Parmezaanse kaas

Bereiding

1

We gaan met het maken van de saus beginnen. Knoflook persen en ui heel fijn snijden, in een pan glazig aanbakken.

2

Nu de chilivlokken en de tomaten puree toevoegen en er doorroeren.

3

wanneer het een mooi geheel is (1 min) dan tomaten, suiker en zout toevoegen en nu even goed doorroeren.

4

Nu het vuur laag zetten, pan even afsluiten en saus 45 min. laten indikken. Wel af en toe roeren.

1

Nu de kip. Snij de filets door de lengte door midden zodat u 4 dunne kipfilets krijgt. Rol ze met deeg roller of bijv. lege fles tussen bakpapier tot platte kipschnitzels.

2

Maak een schaalte met geklopt ei - een schaalte met de bloem met beetje peper erdoor - schaalte Panko klaar

3

Let op, nu de filets eerst door de bloem, dan door het ei en als laatste door de Panko halen.

4

Verhit nu de frituurvet e frituur de filets tot ze een mooi bruin korstje hebben..

5

Even uit laten lekken op keukenpapier.

6

De grill van je oven aanzetten. Leg de gefrituurde kip in een ovenschaal en schep er wat van de tomatensaus over. Werk af met de mozzarella en de Parmezaanse kaas. Zet 5 minuten onder de hete grill, of tot de kaas mooi gesmolten is.

Haal uit de oven en werk af met wat zwarte peper en wat verse basilicum.

Kooktips

Panko is een soort paneermeel dat in de Japanse keuken wordt gebruikt om gebakken of gefrituurde etenswaren van een krokante korst te voorzien.



Image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>



Voor meer recepten ga naar:
www.sameneenkoekopen.nl/recepten