

Kipburger

met gegrilde courgette



Kok: Christoph Koscielniak, CHEFS CULINAR

BEREIDING

Snijd de kipfilet schoon en in gelijke stukken. Hak de cornflakes fijn. Meng dan het ei met meel en breng op smaak met citroenpeper en zout. Haal de kipfilet eerst door het eimengsel en aansluitend door de cornflakes en klop af.

Verwarm de oven voor op 140 °C. Schenk een beetje olie in een pan en bak hierin de gepaneerde kipfilets. Leg de kipfilets vervolgens op bakpapier en laat ze in de oven verder garen.

Was de groenten. Snijd de courgette, grill deze op een grillplaat en strooi wat kruidenzout erover. Snijd dan de tomaten en mozzarella in schijven, de gedroogde tomaten in kleine stukjes en pluk de rucola.

Toast de hamburger broodjes en zet de pesto klaar voor gebruik.

SERVEERTIP

Beleg het hamburgerbroodje met rucola, kipfilet, mozzarella, courgette, tomaten en pesto. Leg hier de bovenkant van het broodje op.

EET SMAKELIJK!



INGREDIËNTEN

voor 10 porties

1,4 kg	kipfilet
250 g	cornflakes
150 g	ei
100 g	tarwemeel (type 405)
1 g	grove citroenpeper
5 g	bakkerszout
100 ml	raapolie
100 g	groene courgette
2 g	kruidenzout
200 g	trostomaten
50 g	gedroogde tomaten
400 g	mozzarella (45% vet)
50 g	rucola
650 g	hamburger broodjes
50 g	basilicum-pesto

Voedingswaarden

(per portie à 350 gram)

Energie: 701 kcal / 2947 kJ

Vet: 25,3 gr

Koolhydraten: 64,0 gr

Eiwitten: 52,3 gr