



Chicken parmigiana

Krokant gepaneerde kipfilet onder een laagje tomatensaus en gesmolten mozzarella en parmezaan. Een Italiaans-Amerikaanse klassieker die iedereen aan tafel gelukkig maakt.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
25'	30'	4	Hoofdgerecht

Ingrediënten

- 4 kipfilets
- 100 gr bloem
- 2 eieren, losgeklopt
- 150 gr paneermeel
- 75 gr geraspte parmezaan, verdeeld
- 1 kl gedroogde oregano
- 500 ml passata
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 kl suiker

200 gr mozzarella, in plakjes
olijfolie om te bakken
een handvol verse basilicumblaadjes
peper en zout

Bereidingswijze

- 1.** Verwarm de oven voor op 200 graden.
- 2.** Snijd elke kipfilet horizontaal doormidden zodat je 8 dunne lapjes krijgt. Leg ze tussen twee vellen plasticfolie en plet ze met een vleeshamer of deegroller tot een dikte van ongeveer een halve centimeter.
- 3.** Maak de tomatensaus: verhit een scheut olijfolie in een steelpan op middelhoog vuur en fruit de knoflook 1 minuut zonder te kleuren. Voeg de passata en de suiker toe, breng op smaak met peper en zout en laat 10 minuten zachtjes inkoken.
- 4.** Zet drie diepe borden klaar: een met de bloem, een met de losgeklopte eieren en een met het paneermeel gemengd met 40 gr van de parmezaan en de oregano.
- 5.** Kruid de kiplapjes met peper en zout. Haal ze eerst door de bloem, dan door het ei en tot slot door het paneermeel. Druk het paneermeel goed aan.
- 6.** Verhit een ruime scheut olijfolie in een grote bakpan op middelhoog vuur. Bak de gepaneerde lapjes in twee of drie porties, 2 tot 3 minuten per kant, tot ze goudbruin en krokant zijn. Laat uitlekken op keukenpapier.
- 7.** Leg de gebakken kiplapjes naast elkaar in een ingevette ovenschaal. Verdeel de tomatensaus gelijkmatig over de lapjes. Beleg elk stuk met plakjes mozzarella en bestrooi met de resterende 35 gr parmezaan.
- 8.** Zet de schaal 15 minuten in het midden van de voorverwarmde oven tot de kaas volledig gesmolten en lichtbruin is.
- 9.** Haal de schaal uit de oven, strooi de verse basilicumblaadjes erover en serveer meteen.

Tip

Bak de gepaneerde klapjes vlak voor het afwerken in de oven, zodat het paneermeel krokant blijft onder de saus. Laat ze nooit te lang in de saus weken voor het bakken.

Lekker met

Spaghetti met boter en parmezaan of een frisse groene salade.

Dranktip

Een Italiaanse rode wijn zoals een Chianti of een Montepulciano d'Abruzzo past uitstekend bij de tomatensaus en de kaas.

Ontdek meer recepten op **kookpot.be**