



Glutenvrije Kipschnitzel

Ingrediënten:

Voor 3 personen

3 bio kipfilets (evt wat plat slaan)

90 gr kikkererwtenmeel

2 tl italiaanse kruidenmix

½ tl himalayzout

½ tl zwarte peper

½ tl paprikapoeder

½ tl chilipoeder

180 ml water

Roomboter, Ghee of kokosolie

Bereiding:

Doe de kikkererwtenmeel in een kom en voeg de kruiden toe.

Voeg het water beetje bij beetje toe tot je een dik maar wel vloeibaar beslag hebt.

Doe het vet in een koekenpan en breng op temperatuur. Wentel de kipfilets door het beslagje, laat t beslag eraf druipen en doe de filets in de pan. Bak de filets in ongeveer 5 minuten per kant. Neem de stukken uit de pan en dan zijn ze klaar om op te eten.

Tip1 : maak je kleine stukjes kipfilet, dan worden het een soort kipnuggets, maar dan de gezonde variant. Ze zijn dan wel sneller klaar, dus korter bakken.

Tip 2: je kunt ook nog andere kruiden toevoegen aan het beslag, kijk wat je lekker vindt. Probeer ook eens gerookte paprikapoeder...

