

Chicken parmigiana

Bereiding: 40 minuten

Ingrediënten

(Voor 4 personen)

1 bosje basilicum
7 el olie (om te bakken)
1 ui (gesnipperd)
2 teentjes knoflook (fijngehakt)
800 g gepelde tomaten (uit blik)
2 grote kipfilets
2 el bloem
2 eieren (geklutst)
100 g paneermeel
1 el boter
250 g mozzarella
100 g parmezaan
Zout en peper



Benodigheden

Keukengaren
Ovenrooster
Bakpapier
Ovenschaal
Pan

Bereiding

1. Pluk de blaadjes basilicum van de takjes. Bind de takjes met keukengaren bij elkaar. Verhit 2 el olijfolie in een pan op middelhoog vuur en fruit de ui en knoflook ca. 4 minuten. Voeg de gepelde tomaten en de basilicumtakjes toe. Kook de saus afgedekt ca. 25 minuten op laag vuur. Breng de tomatensaus met zout en peper op smaak.
2. Halveer de kipfilets overdwers zodat je vier platte stukken hebt. Plet de kip tussen twee vellen bakpapier om ze nog wat platter te maken. Bestrooi met zout en peper en wentel door de bloem. Klop de kip goed af en wentel hem door het geklutste ei en vervolgens door het paneermeel. Leg de kip op een rooster en laat ca. 30 minuten aan de lucht drogen.
3. Verhit de overige olie met de boter in een ruime braadpan en bak de gepaneerde kip in ca. 10 minuten aan beide zijden goudbruin en krokant. Verwarm de oven voor (elektrisch: 200°C, hetelucht: 180°C).
4. Giet de tomatensaus in een ruime ovenschaal en leg de gebakken kip erin. Verdeel de mozzarella en de parmezaan over de kip en bak het geheel ca. 25 minuten in de oven tot de kaas mooi gesmolten is.
5. Laat even afkoelen, *and enjoy!*

Barramundi met citroenbotersaus

Bereiding: 15 minuten (5 min
voorbereiding, 10 minuten kooktijd)

Simpel en heerlijk. Dit wordt je
nieuwe favoriete vis *en* nieuwe
favoriete gerecht.

Ingrediënten

± 340 g Barramundi filets
(zonder vel)
2 tl olijfolie of koolzaadolie
2 el ongezouten boter
1 teentje knoflook (fijngehakt)
2 el citroensap
5 verse basilicumblaadjes (fijngehakt) of $\frac{3}{4}$ el gedroogde basilicum
Zout (naar smaak)



Bereiding

1. Verhit een kleine pan op middelhoog vuur. Fruit de knoflook ca. 2 minuten goudbruin in boter.
2. Roer het citroensap en $\frac{3}{4}$ van het basilicum erdoor.
3. Voeg naar smaak zout toe. Haal van het vuur en zet opzij.
4. Dep de Barramundi-filets droog en bestrijk beide kanten met olijfolie of koolzaadolie.
5. Verhit een middelgrote koekenpan (antiaanbaklaag als je die hebt) op middelhoog vuur. Bak één kant ongeveer 3 tot 4 minuten. De randen van de vis moeten goudbruin worden. Draai om en bak de andere kant nog 1 à 2 minuten óf tot de vis gaar is en gemakkelijk uit elkaar valt.
6. Leg de Barramundi in een serveerschaal of op een bord. Schep de saus over de stukken en strooi de resterende basilicum erover. Eet smakelijk!