



Gepaneerde lamsspiesjes

met Vita+ Volkoren

Hoofdgerecht

 4 personen

Ingrediënten

- 400 g lamsvlees
- 175 g oud Vita+ Volkoren brood
- 10 g geraspte Parmezaan
- Indische kruidenmengeling
- 2 eieren
- Peper
- Zout
- 1 courgette
- 2 kleine ajuinen
- Yoghurtsaus

1. Mix het oud brood samen met de Parmezaan en voeg de Indische kruidenmengeling toe. Bewaar op een bord.
2. Snijd de ajuinen in kwartjes en leg ze op een bakplaat. Gaar ze in de oven op 180°C.
3. Snijd het lamsvlees in stukken van 2 cm op 2 cm
4. Klop de eieren los en voeg de met peper en zout toe.
5. Paneer het lamsvlees, eerst in de eimengeling en daarna in de brood/Parmezaan mengeling.
6. Snijd de courgette in kwarten en dan in stukken van ong. 2 cm.
7. Stel de spiesen samen: eerst een stuk courgette, gepaneerd lamsvlees en ui. Herhaal nog een keer.
8. Gril de spiesen en serveer met een yoghurtsaus.



Dit recept is gemaakt met Vita+ Volkoren

Met 40 % volkorengranen is dit volkorenbrood rijk aan vezels. Of je nu gaat voor ontbijt of lunch, de heerlijke smaak van dit brood past perfect bij zoet of zout beleg.