MARLEY SPOON

Tonkatsu van varkensvlees

met gemarineerde wortellinten en sushirijst

40-50min 2 personen

Oneerbiedig gezegd is tonkatsu een soort Japanse schnitzel. Het grootse verschil zit 'm in de manier van paneren. Dat doe je voor tonkatsu namelijk met panko. Panko is iets lichter en knapperiger dan paneermeel, wat je schnitzel - pardon, tonkatsu extra krokant maakt. Natuurlijk maak je er sushirijst bij en de gemarineerde wortellinten zorgen voor kleur en vitamines.

Wat je van ons krijgt

- 150g sushirijst
- 1 wortel
- 2 paarse wortels
- 1 gele biet
- 1 zakje rijstwijnazijn
- 1 bosui
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 1 zakje ketchup
- 1 zakje sriracha
- 1 zakje panko [1]
- 2 varkensfilets

Wat je thuis nodig hebt

- ei [3]
- bloem [1]
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- dunschiller of kaasschaaf
- maatbeker
- zeef
- fijne keukenrasp
- keukenpapier

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen
gluten (1), eieren (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie
calorieën 860kcal, vet 23.9g, koolhydraten 114.0g, eiwit 41.9g

1. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef en voeg het dan aan de pan met kokend water toe. Breng opnieuw aan de kook, draai het vuur laag en doe een deksel op de pan. Kook de **rijst** in 10-13min beetgaar. Neem van het vuur en laat afgedekt rusten.

2. Groenten voorbereiden

Schil de **wortels** en de **gele bieten** en schaaf er met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van. Meng in een grote kom ca. **1/3e van de rijstwijnazijn** met 1–2tl suiker en 1/2tl zout. Voeg de **groentelinten** toe en hussel om. Snijd de **bosui** in schuine ringen. Schil de **gember** en pel de **knoflook**. Rasp **beide** fijn.

3. Dip maken

Meng de **ketchup** met de **sriracha**.

4. Vlees paneren

Klop 1 ei los op een diep bord. Verdeel 3-4el bloem op een 2e bord en de **panko** op een 3e bord. Dep het **vlees** droog en dek het af met huishoudfolie. Gebruik een zwaar voorwerp om het **vlees** platter te slaan, tot een dikte van ca. 0,5cm. Breng op smaak met peper en zout en wentel het **vlees** om de beurt door de bloem, het losgeklopte ei en de **panko**.

5. Tonkatsu bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1-2el olie op middelhoog-hoog vuur. Bak de **tonkatsu** in 2-3min per zijde goudbruin en knapperig. Laat uitlekken op een stuk keukenpapier.

6. Rijst afmaken

Meng de **rest van de azijn** met de **gember**, **knoflook** en 1-2tl suiker. Doe de **dressing** bij de **sushirijst** en schep om. Breng de **wortelgroenten** op smaak met peper en zout en hussel om met de **bosui**. Serveer de **rijst**, **groenten** en **tonkatsu** met de **srirachaketchup**.