



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

- 200g sushirijst
- 1 wortel
- 2 paarse wortels
- 2 gele bieten
- 2 zakjes rijstwijnazijn
- 1 bosui
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 1 zakje sriracha
- 50g panko ¹
- 2 varkensfiletlapjes

Wat je thuis nodig hebt

- ei ³
- bloem ¹
- tomatenketchup
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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 916kcal, vet 23.8g, koolhydraten 127.2g, eiwit 42.2g



1. Rijst koken

Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur helemaal laag, doe een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



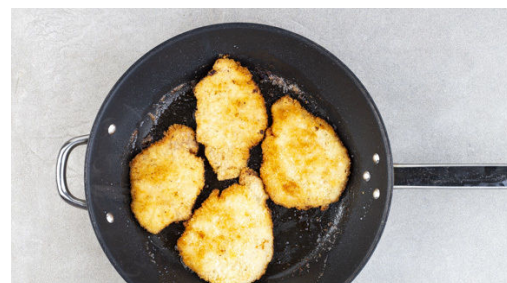
4. Vlees paneren

Klop 1 ei los in een diep bord. Strooi 3-4el bloem in een 2e bord en de **panko** in een 3e bord. Dep het **vlees** droog en dek het af met huishoudfolie. Sla het **vlees** plat tot een dikte van ca. 0,5cm. Snijd de **filets** doormidden en wrijf ze in met peper en zout. Wentel het **vlees** om de beurt door de bloem, het losgeklopte ei en de **panko**.



2. Groenten voorbereiden

Schil de **wortels** en de **gele biet** en schaaft er met een dunschiller of kaasschaaf lange linten van. Meng ca. de **helft van de rijstwijnazijn** met 1-2tl suiker en 1/2tl zout in een grote kom. Voeg de **groentelinten** toe en hussel om. Snijd de **bosui** in schuine ringen. Schil de **gember** en pel de **knoflook**. Rasp **beide** fijn.



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.



3. Dip maken

Meng de **sriracha** met 1el ketchup.



6. Rijst afmaken

Meng de **rest van de rijstwijnazijn** 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**.