



Kipkatsu-burgers

met tomatensalsa en groentefriet



30-40min



2 personen

Kipkatsu is een van de bekendere gerechten uit de Japanse keuken. Logisch, want wie houdt er nu niet van knapperig gepaneerde kip? Wij gaan vanavond voor fusion, want we serveren de kip niet met rijst of op een Japanse curry, maar op een burger! Je maakt er een heerlijke soja-mayo met koriander bij en topt de burgers met tomatensalsa. De groentefriet zorgt voor extra vitamines.

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 1 knolselderij⁹
- 1 teen knoflook
- 10g verse koriander
- 1 tomaat
- 25ml sojasaus^{1,6}
- 1 kipfilet
- 1 zakje panko¹
- 2 burgerbroodjes met sesam^{1,7,11,13}

Wat je thuis nodig hebt

- ei³
- tomatenketchup
- mayonaise³
- bloem¹
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- vershoudfolie

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), soja (6), melk (7), selderij (9), sesamzaad (11), lupine (13). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

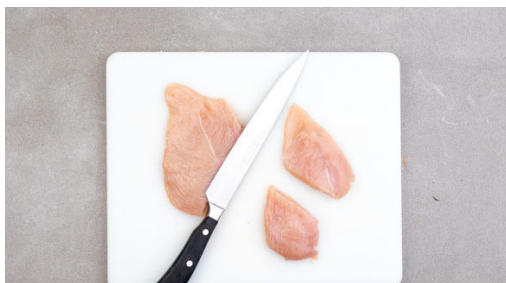
Voedingswaarde per portie

calorieën 808kcal, vet 34.0g, koolhydraten 69.5g, eiwit 47.2g



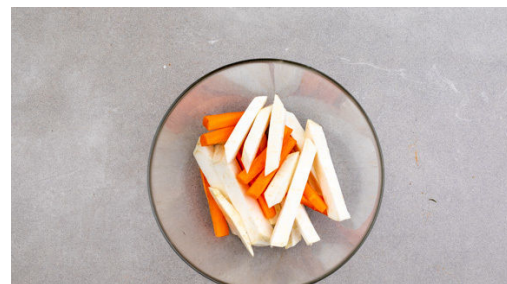
1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Schil de **wortel** en **knolselderij** en snijd **beide** in dunne staafjes. Pel en hak de **knoflook** fijn. Hak de **koriander incl. steeltjes** fijn.



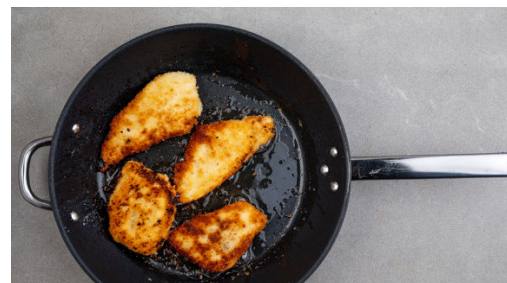
4. Kip paneren

Dep de **kip** droog, snijd het **vlees** in **2 platte filets** en snijd **elke filet** doormidden. Dek af met vershoudfolie en sla het **vlees** iets platter met een zware pan. Strooi 1-2el bloem in een diep bord, klop 1 ei los in een 2e bord en strooi de **panko** in een 3e bord.



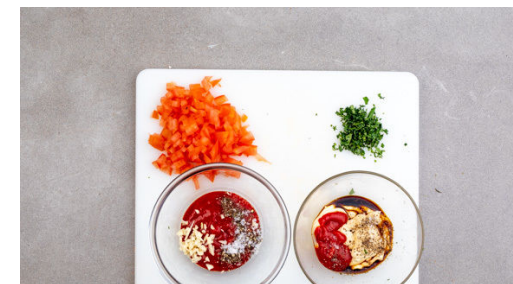
2. Friet bakken

Verdeel de **groentefriet** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olie en zout naar wens. Rooster ca. 15min in de oven en proef of je nog wat zout wil toevoegen.



5. Kip braden

Wrijf de **filets** in met zout en peper en haal ze om de beurt door de bloem, het ei en de **panko**. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en braad de **kip** in 1-2min per kant goudbruin en gaar.



3. Sauzen maken

Snijd de **tomaat** in kleine blokjes en meng ze met de **knoflook** en 1el ketchup. Breng de **sauz** op smaak met zout en peper. Meng de **helft van de sojasaus** met 1-2el mayonaise en 1el ketchup. Roer de **koriander** erdoor en proef of je nog zout en peper wil toevoegen.



6. Burgers afmaken

Snijd de **broodjes** open en en bak ze in 3-4min af in de oven. Bestrijk de **snijvlakken** met wat **soja-mayo**, beleg met de **kipkatsu** en top met wat **tomatensalsa**. Serveer de **burgers** met de **groentefriet** en de **rest van de sauzen**.