

DINNERLY



Fit+ Vegetarische tonkatsu-schnitzel met paksoi en sushirijst



ca. 30min



2 personen

Onze culinaire reis brengt ons vandaag naar Japan: we maken krokante vegaschnitzel in tonkatsu-stijl: met donkere aromatische saus. Daar serveren we zachte rijst, gebakken babypaksoi en wortel bij. Itadakimasu!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g sushirijst
- 1 zakje BBQ-saus ^{9,10}
- 50ml sojasaus ^{1,6}
- 1 paksoi
- 1 wortel
- 1 bosui
- 2 vegetarische schnitzels ^{1,3}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 1el tomatenketchup
- 1tl mosterd ¹⁰
- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan of wok
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef

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), selderij (9), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 796kcal, vet 26.9g, koolhydraten 110.6g, eiwit 25.9g



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. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 10-12min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten. (Zie ook stap 6.)



2. Saus maken

Meng de **BBQ-saus** met de **helft van de sojasaus**, 1el ketchup en 1tl mosterd. **Tip:** de mosterd maakt de saus iets pittiger. Hou je daar niet van? Dan kun je 'm gewoon weglaten.



3. Groente snijden

Snij het **groene deel** van de **paksoi** grof en het **witte deel** overdwars in dunne repen. Schrob of schil de **wortel**, snij 'm in de lengte doormidden en dan in dunne schuine plakken. Snij de **bosui** grof. Pel 2 tenen knoflook en snij fijn.



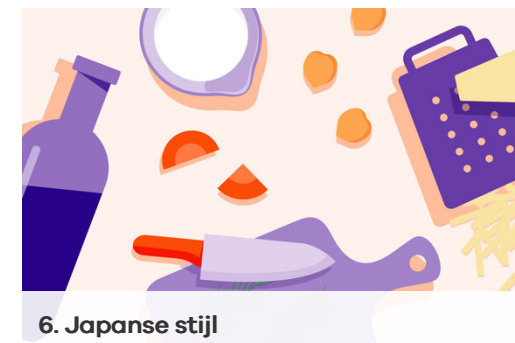
4. Groente bakken

Verhit een grote koekenpan of wok met 1el plantaardige olie op hoog vuur. Bak de **paksoi**, **wortel**, **bosui** en knoflook 3-6min. Breng op smaak met de **rest van de sojasaus** en peper en zout.



5. Schnitzel bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur. Bak de **schnitzels** ca. 5min, tot ze goudbruin en krokant zijn en snij ze dan in repen. Schep de **rijst**, **groente** en **schnitzelrepen** op borden en druppel de **saus** erover.



6. Japanse stijl

Als je wil kun je de rijst op smaak brengen zoals sushirijst. Voeg een scheutje (rijst)azijn, een snuf suiker en zout toe en schep de rijst voorzichtig om.