



Katsu curry met crispy koolvis

en groenten uit de oven



20-30min



2 personen

Wist je dat de curry ook in Japan waanzinnig populair is? Currypoeder werd daar voor het eerst door de Britse handelaars geïntroduceerd die via India naar Japan reisden. En de Japanners waren er maar wat dol op! De saus lijkt wat op de curry ketchup, maar is opgepept met oester- en worcestersaus een umami-dimensie rijker. Twijfel je nog? Geheid dat de knapperig gebakken koolvis je zal overtuigen!

Wat je van ons krijgt

- koolvisfilet ⁴
- panko ¹
- wortel
- madras currypoeder
- tomatenketchup ⁹
- Chinese koolreepjes
- oestersaus ^{1,6,14}
- kruidige aardappels
- worcestersaus ^{1,4}

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout
- plantaardige olie
- suiker

Kookgerei

- bakpapier
- bakplaat
- dunschiller
- keukenrasp
- middelgrote koekenpan
- oven
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), vis (4), soja (6), selderij (9), weekdieren (14). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 690kcal, vet 24.7g, koolhydraten 75.6g, eiwit 34.9g



1. Aardappels roosteren

Verwarm de oven voor op 200°C hetelucht/220°C. Schil de **aardappels** en **wortel**. Halveer de **wortel** in de lengte en snijd **een helft** in halve maantjes. Snijd de **aardappels** doormidden en dan in 2cm grote blokjes. Verdeel de **wortelplakjes** en **aardappels** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olijfolie, zout en peper. Bak in 20-25min gaar en goudbruin.



4. Vis paneren

Verdeel de **panko** over een bord. Neem de **koolvisfilets** uit de verpakking, verwijder evt. graten en dep droog met een stuk keukenpapier. Besprenkel met een paar druppels water, bestrooi met zout en peper en leg de **vis** op het bord met **panko**. Druk goed aan, draai de **vis** om en herhaal. Zorg ervoor dat de **panko** aan de **vis** blijft kleven.



2. Pickle en slaw maken

Meng intussen 3el azijn, 0,5tl zout en 1tl suiker in een middelgrote kom en roer door totdat het zout en de suiker zijn opgelost. Roer er de **helft van de Chinese koolreepjes** door en zet opzij. Rasp de **rest van de wortel** grof en meng de **wortelrasp** met de **rest van de koolreepjes** in een 2e kom.



5. Vis bakken

Verhit 2el plantaardige olie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. De olie is heet genoeg als deze borrelt zodra je er wat van de **panko** in laat vallen. Leg de **vis** voorzichtig in de pan en bak 3-4min op elke kant totdat de **vis** gaar en de **panko** goudbruin is. Neem de **vis** uit de pan.



3. Currysaus maken

Meng de **tomatenketchup**, **oestersaus**, **worcestersaus**, het **madras currypoeder** met een snuf peper en zout. Roer tot een gladde **sous** en voeg dan 1-2el lauwarm water toe. Zet de **currysaus** opzij.



6. Slaw afmaken

Laat de **gemarineerde koolreepjes** uitlekken en hussel ze om met de **wortel-koolmix**. Breng de **slaw** op smaak met peper en zout. Hussel de **aardappels** en **wortel** uit de oven om met **2el currysaus**. Schep de **groenten** op en serveer met de **vis**. Besprenkel met de **rest van de currysaus** en serveer met de **slaw**.