

# 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
- 20ml BBQ-saus <sup>9,10</sup>
- 50ml sojasaus <sup>1,6</sup>
- 1 paksoi
- 1 wortel
- 1 bosui
- 2 vegetarische schnitzels <sup>1,3</sup>

## WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 1el tomatenketchup
- 1tl mosterd <sup>10</sup>
- 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** 5min 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.



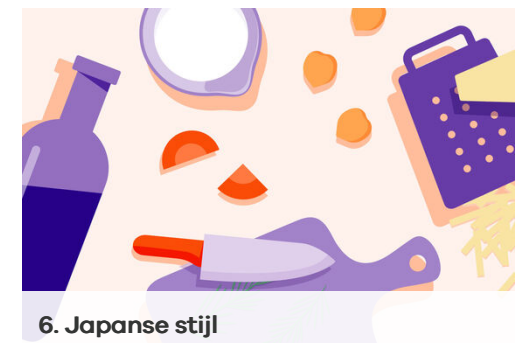
### 4. Groente bakken

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.