

DINNERLY



Vegetarische tonkatsu-schnitzel met paksoi en sushirijst



ca. 30min



2 personen

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

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g sushirijst
- 20ml BBQ-saus ^{1,4}
- 50ml tamari-sojasaus ⁵
- 1 paksoi
- 1 wortel
- 1 bosui
- 2 vegetarische schnitzels ^{2,3}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 1el tomatenketchup
- 1tl mosterd ⁴
- 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

selderij (1), eieren (2), gluten (3), mosterd (4), soja (5). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 703kcal, vet 27.3g, koolhydraten 88.7g, eiwit 24.6g



1. Rijst koken

Breng 300ml 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 18-20min 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** overdwers in dunne repen. Schrob of schil de **wortel**, snij in de lengte doormidden en dan in dunne schuine plakken. Snij de **bosui** in brede ringen. Pel 2 tenen knoflook en snij fijn.



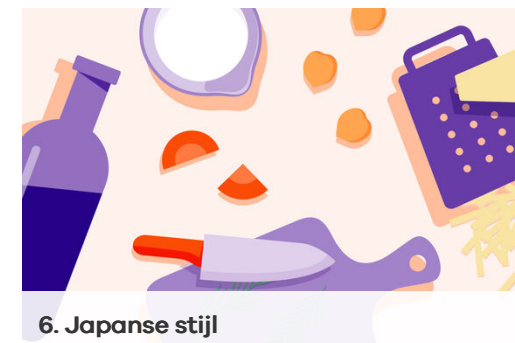
4. Groente bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur met 1el plantaardige olie. 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 op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. 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 wilt kun je de rijst nog verder op smaak brengen: voeg een scheutje (rijst)azijn, een snuf suiker en zout toe en schep de rijst voorzichtig om. Dit gerecht smaakt trouwens koud ook heel lekker – een zelfgemaakte bentobox!