

# DINNERLY



## Krokante vegan schnitzel op sushirijst en coleslaw met appel



ca. 25min



2 personen

Dit gerecht is geïnspireerd door de Japanse tonkatsu: krokant gepaneerd varkensvlees dat met rijst, verse kool en een dikke donkere saus geserveerd wordt. Wij maken hem met vegan schnitzel en onze eigen versie van de aromatische tonkatsu-saus en serveren 'm samen met een fruitige slaw van appel en witte kool.



### WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g sushirijst
- 1 appel
- 200g wittekoolreepjes
- 50ml sojasaus <sup>2,4</sup>
- 40ml BBQ-saus <sup>1,3</sup>
- 2 vegan kipsnitzels <sup>2</sup>
- 1 bosui

### WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 3el vegan mayonaise
- 1el tomatenketchup
- zout
- plantaardige olie
- azijn

### KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- kleine kookpan
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- zeef

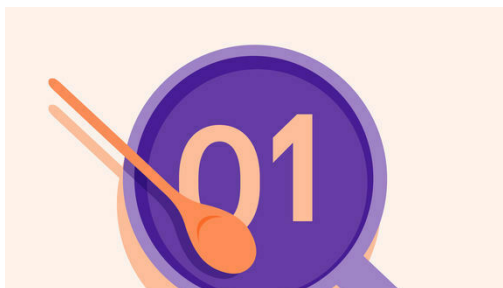
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

### ALLERGENEN

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

### VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 936kcal, vet 34.7g, koolhydraten 125.5g, eiwit 23.4g



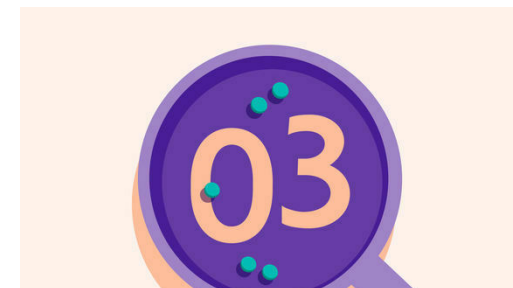
#### 1. Rijst koken

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 18-20min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



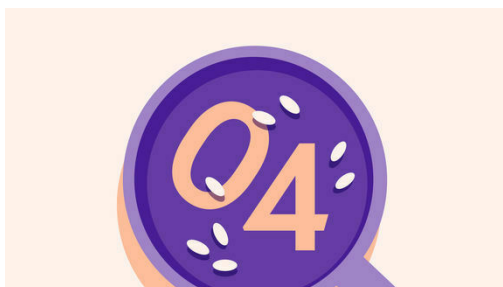
#### 2. Slaw maken

Maak een **dressing** van 3el vegan mayonaise, 2el azijn en een snuf zout. Halveer de **appel**, verwijder het klokhuis en rasp het **vruchtvlies** grof. Meng de **appel** en **kool** met de **dressing** en kneed goed (zie ook **stap 6**).



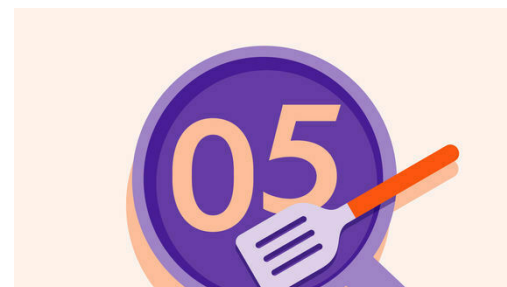
#### 3. Saus maken

Pel 2 tenen knoflook en snij of pers heel fijn. Meng in een kleine kookpan de **sojasaus** met de **BBQ-saus**, de knoflook, 1el azijn, 1el ketchup en 1el water en verwarm 1-2min op middelhoog vuur, tot de **sous** indikt.



#### 4. Schnitzel bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 2el plantaardige olie. Bak de **vegan schnitzels** 3-5min per kant, tot ze goudbruin en krokant zijn. Snij de **bosui** in dunne ringen.



#### 5. Afmaken en serveren

Snij de **schnitzels** in repen van ca. 1cm breed. Schep de **rijst** en **slaw** op borden en serveer de **schnitzels** erop. Bedruppel naar smaak met de **sous** en garneer met de **bosui**.



#### 6. Massagetip

Het kneden van de slaw in stap 2 zorgt ervoor dat de dressing goed verdeeld raakt en dat je kool zachter, sappiger en makkelijker verteerbaar wordt. Gewoon met je handen gaat dat het makkelijkst.