



Tonkatsu van varkensvlees

met gemarineerde wortellinten en sushirijst



40-50min



2 personen

Oneerbiedig gezegd is tonkatsu een soort Japanse schnitzel. Het grootse verschil zit 'm in de manier van paneren. Dat doe je voor tonkatsu namelijk met panko. Panko is iets lichter en knapperiger dan paneermeel, wat je schnitzel - pardon - tonkatsu extra krokant maakt. Natuurlijk maak je er sushirijst bij en de gemarineerde wortellinten zorgen voor kleur en vitamines.

Wat je van ons krijgt

- 150g sushirijst
- 1 wortel
- 2 paarse wortels
- 2 gele bieten
- 1 bosui
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 1 zakje sriracha
- 50g panko ¹
- 2 varkensfiletlapjes

Wat je thuis nodig hebt

- 1 ei ³
- 3el bloem ¹
- 1el tomatenketchup
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

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

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 942kcal, vet 32.6g, koolhydraten 115.2g, eiwit 40.1g



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. Draai het vuur helemaal laag, doe een deksel op de pan en kook de **rijst** in 18-20min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



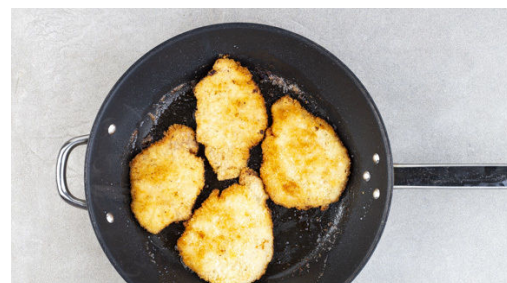
4. Vlees paneren

Klop 1 ei los in een diep bord. Strooi 3el bloem in een 2e bord en het **panko paneermeel** in een 3e bord. Dep het **vlees** droog en dek het af met huishoudfolie. Sla het **vlees** plat tot een dikte van ca. 0,5cm met een zware pan of vleesklopper. Snijd de **filets** doormidden en wrijf ze in met peper en zout. Wentel het **vlees** om de beurt door de bloem, het losgeklopte ei en de **panko**.



2. Groenten voorbereiden

Schil de **wortels** en de **gele bieten** en schaaft er met een dunschiller of kaasschaaf lange linten van. Meng 2el azijn met 1tl suiker en ½tl zout in een grote kom. Voeg de **groentelinten** toe en hussel om. Snijd de **bosui** in schuine ringen. Schil de **gember** en pel de **knoflook**. Rasp **beide** fijn.



5. Tonkatsu bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 2el plantaardige olie op medium tot hoog vuur. Bak de **tonkatsu** in 2-3min per zijde goudbruin en knapperig. Laat uitlekken op een stuk keukenpapier.



3. Dip maken

Meng de **sriracha** met 1el ketchup.



6. Rijst afmaken

Meng 1el azijn met de **gember**, **knoflook** en 1tl suiker. Doe de **dressing** bij de **sushirijst** en schep om. Breng de **wortelgroenten** op smaak met 1el plantaardige olie, peper en zout en hussel om met de **bosui**. Serveer de **rijst**, **groenten** en **tonkatsu** met de **srirachaketchup**.