



V2: Biologische kipkatsu-burgers

met tomatensalsa en groentefriet



30-40min



2 personen

Kipkatsu is een van de bekendere gerechten uit de Japanse keuken. Logisch, want wie houdt er nu niet van knapperig gepaneerde kip? Wij gaan vanavond voor fusion, want we serveren de bio-kip niet met rijst of op een Japanse curry, maar op een burgerbroodje. Je maakt er een heerlijke sojasausmayo met koriander bij en topt de burgers met tomatensalsa.

Wat je van ons krijgt

- 2 wortels
- 1 stuk knolselderij ⁹
- 1 teen knoflook
- 10g verse koriander
- 1 tomaat
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 2 biologische kipfilets
- 25g panko ¹
- 2 briochebroodjes ^{1,3,7}

Wat je thuis nodig hebt

- 1 ei ³
- 2el tomatenketchup
- 2el mayonaise ³
- 1el bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- vleesklopper
- vershoudfolie

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), melk (7), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

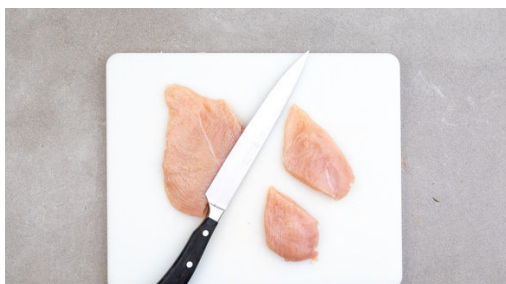
Voedingswaarde per portie

calorieën 916kcal, vet 44.0g, koolhydraten 65.7g, eiwit 14.9g



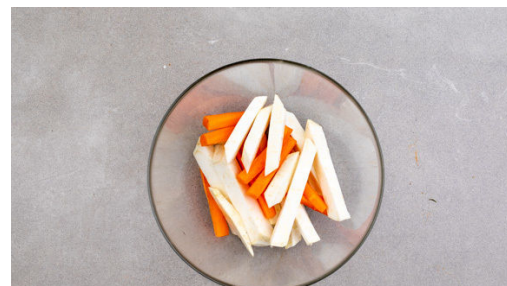
1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Schil de **wortels** en **knolselderij** en snijd alles in dunne staafjes. Pel en hak de **knoflook** fijn. Hak de **koriander incl. steeltjes** fijn.



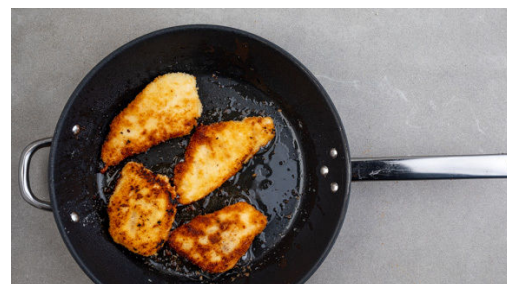
4. Kip paneren

Dep de **kipfilets** droog en snijd ze allebei in **2 platte filets** zodat je in totaal **4 filets** hebt. Dek af met vershoudfolie en sla het **vlees** iets platter met een vleesklopper of een zware pan. Strooi 1el bloem in een diep bord, klop 1 ei los in een 2e bord en strooi het **panko paneermeel** in een 3e bord.



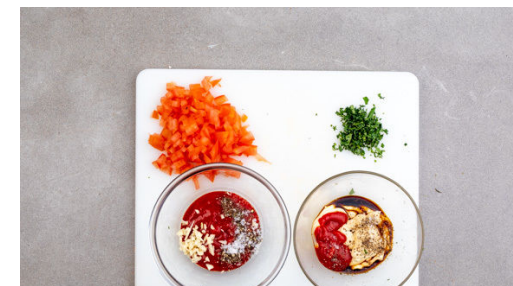
2. Friet bakken

Verdeel de **groentefriet** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el plantaardige olie en een snuf zout. Rooster ca. 15min in de oven en proef of je nog wat zout wil toevoegen.



5. Kip braden

Wrijf de **filets** in met een snuf peper en zout en haal ze om de beurt door de bloem, het ei en de **panko**. Verhit een middelgrote koekenpan met 2el plantaardige olie op middelhoog vuur. Braad de **kip** in 2-3min per kant goudbruin en gaar.



3. Sauzen maken

Snijd de **tomaat** in kleine blokjes en meng ze met de **knoflook** en 1el ketchup. Breng de **sauz** op smaak met peper en zout. Meng de **helft van de sojasaus** met 2el mayonaise en 1el ketchup. Roer de **koriander** erdoor en proef of je nog peper en zout wil toevoegen.



6. Burgers afmaken

Snijd de **broodjes** open en en bak ze in 3-4min af in de oven. Bestrijk de **broodjes** met wat **sojasausmayo**, beleg elk met **2 kipschnitzels** en top met wat **tomatensalsa**. Serveer de **burgers** met de **groentefriet** en de **rest van de sauzen**.