

DINNERLY



Tonkatsu met pittige roerbakgroente op luchtige jasmijnrijst



30-40min



2 personen

Vandaag een klassieker uit de Japanse keuken, tonkatsu: malse varkenskotelet in een krokant broodkruim van panko, geserveerd met een heerlijke combinatie van broccoli en wortel op smaak gebracht met een heerlijke saus. Dit culinaire hoogstandje wordt geserveerd op luchtige jasmijnrijst. Een feest voor jong en oud!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g jasmijnrijst
- 1 broccoli
- 1 wortel
- 50ml tamari-sojasaus ²
- 2 varkenslapjes
- 50g panko ¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- teen knoflook
- 3el tomatenketchup
- 2el bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan of wok
- middelgrote koekenpan
- vershoudfolie
- maatbeker
- zeef

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

KOOKTIP

Als je iets minder olie wilt gebruiken voor het bakken van de schnitzels, kan je ook 2-3 eetlepels plantaardige olie gebruiken.

ALLERGENEN

gluten (1), soja (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

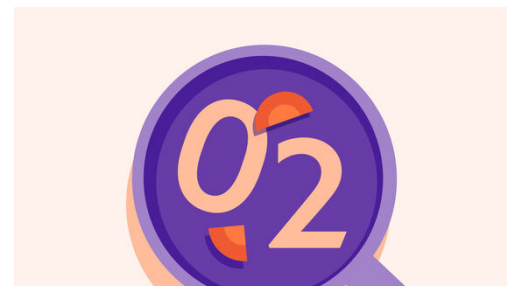
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 1036kcal, vet 49.5g, koolhydraten 98.3g, eiwit 45.5g



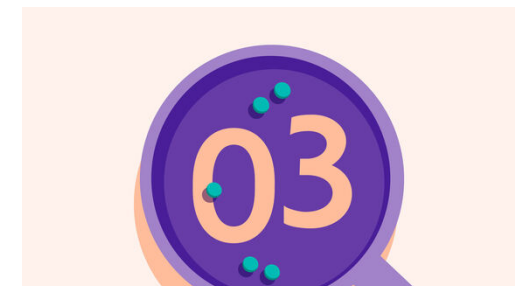
1. Rijst koken

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 10-12min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



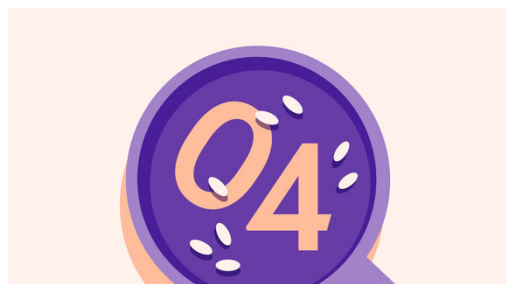
2. Ingrediënten voorbereiden

Snij de **broccoli** in hapklare roosjes. Schil de **stronk** en snij deze in grove blokjes. Schrob of schil de **wortel**, snij in de lengte in vieren en dan in dunne plakjes. Pel 1 teen knoflook en snij fijn. Meng de **sojasaus** met de knoflook, 3el ketchup en 1-2el water en kruid met een snuf peper en zout.



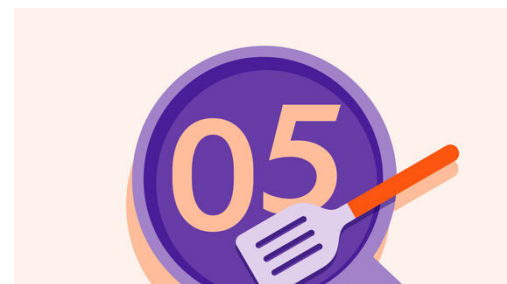
3. Vlees voorbereiden

Roer een glad **beslag** van 2el bloem en 3-4el water. Dep het **vlees** droog met keukenpapier. Leg het **vlees** tussen vershoudfolie of bakpapier en klop het met een zware pan (of vleeshamer, als je die hebt) tot het ca. 0,5cm dik is. Kruid aan beide kanten met een snuf peper en zout. Wentel het **vlees** door het **beslag** en dan door de **panko**. Druk de **panko** goed vast.



4. Groente bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op medium tot hoog vuur met 2el plantaardige olie. Bak de **broccoli** en **wortel** 3-4min. Voeg dan 50-75ml water toe en laat de **groente** afgedekt 1-2min garen. Voeg de **sous** uit **stap 2** toe, breng aan de kook en laat koken tot een kleverige consistentie ontstaat. Neem van het vuur en zet afgedekt opzij.



5. Schnitzel bakken

Vul een middelgrote koekenpan met 0,5cm plantaardige olie en verhit. Bak de **schnitzel** in de hete olie in 2-4min aan beide kanten goudbruin en gaar. Laat uitlekken op keukenpapier en kruid met een snuf zout. Verdeel de **schnitzels** en **groente** over de **rijst** en serveer.



6. Katsu? Dat kan!

De traditionele Japanse manier om een schnitzel te stampen is iets anders dan wat wij gewend zijn: in plaats van een vleeshamer, wordt de achterkant van een mes gebruikt en wordt het vlees horizontaal en verticaal gestampt. Hierdoor ontstaat er een soort schaakpatroon. Geniaal, toch?