

DINNERLY



V1: Krokante kip 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 kipschnitzel 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 ^{1,6}
- 40ml BBQ-saus ^{9,10}
- 2 krokante kipschnitzels ^{1,3}
- 1 bosui

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 3el mayonaise ³
- 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

gluten (1), eieren (3), soja (6), selderij (9), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 1064kcal, vet 43.5g, koolhydraten 134.8g, eiwit 29.4g



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.



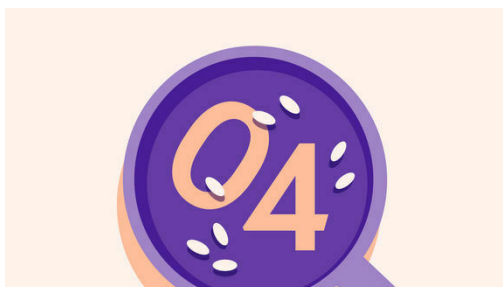
2. Slaw maken

Maak een **dressing** van 3el mayonaise, 2el azijn en een snuf zout. Verwijder het klokhuis uit de **appel** en rasp het **vruchtvlees** grof. Meng de **appel** en **kool** met de **dressing** en kneed door.



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 **saus** indikt.



4. Vlees bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 2el plantaardige olie op medium tot hoog vuur. Bak de **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 **saus** 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.