



Tonkatsu van varkensvlees

met gemarineerde groentelinten 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 linten van wortel en gele biet zorgen voor kleur en vitamines.

Wat je van ons krijgt

- 200g 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 varkenslapjes

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 1031kcal, vet 32.7g, koolhydraten 135.3g, eiwit 41.8g



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 lager, 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.



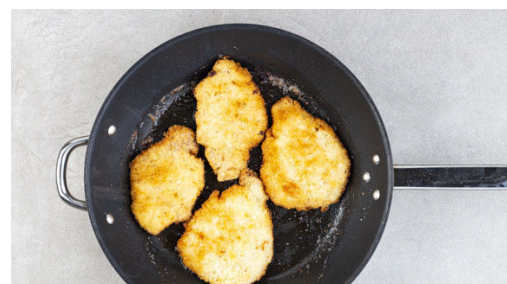
4. Vlees paneren

Klop 1 ei los in een diep bord. Strooi 6el bloem in een 2e bord en de **panko** in een 3e bord. Dep het **vlees** droog, leg tussen vershoudfolie of bakpapier en klop het met een zware pan (of vleeshamer, als je die hebt) tot het ca. 0,5cm dik is. Halveer het **vlees** en kruid met peper en zout. Wentel dan na elkaar door de bloem, het losgeklopte ei en de **panko**.



2. Groente voorbereiden

Schil de **wortels** en **gele bieten** en schaaft er met een dunschiller lange linten van. Los 1tl suiker en een ½tl zout op in 2el witte azijn. Meng de **groentelinten** door het **azijnmensen** en zet opzij. Snijd de **bosui** in schuine ringen. Schil de **gember**, pel de **knoflook** en rasp **beide** fijn.



5. Tonkatsu bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 2el plantaardige olie. 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

Maak een **dressing** van 1el azijn, de **gember**, **knoflook** en 1tl suiker. Roer de **dressing** door de **rijst**. Breng de **groentelinten** op smaak met 1el plantaardige olie, peper en zout en meng met de **bosui**. Verdeel de **rijst**, **groente** en **tonkatsu** over borden en serveer met de **srirachadip**.