



Katsu-style burger met biologische kip

met tomatensalsa en groentefriet



30-40min



2 personen

Kip-katsu is een van de bekendere gerechten uit de Japanse keuken. Logisch, want wie houdt er nu niet van knapperig gepaneerde, biologische kip? Wij gaan vanavond voor fusion, want we serveren de 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 ¹
- 1 teen knoflook
- 10g verse koriander
- 1 tomaat
- 25ml tamari-sojasaus ⁴
- 2 biologische kipfilets
- 50g panko ³
- 2 burgerbroodjes ³

Wat je thuis nodig hebt

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

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- evt. vleesklopper
- vershoudfolie
- dunschiller

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

Allergenen

Selderij (1), Eieren (2), Glutens (3), Soja (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

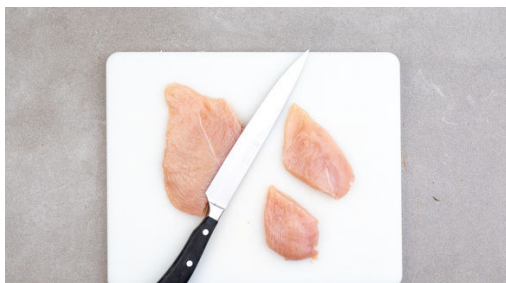
Voedingswaarde per portie

calorieën 916kcal, vet 44.0g, koolhydraten 65.7g, eiwit 62.9g



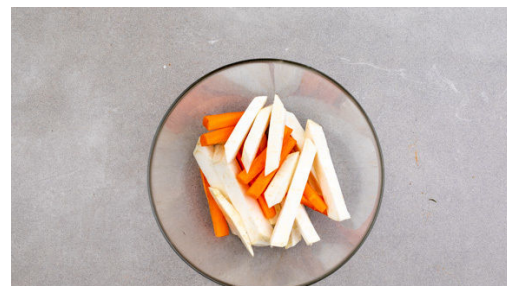
1. Groente voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Schil de **wortels** en de **knolselderij** en snijd de **groente** in ca. 1cm dikke staafjes. Pel de **knoflook** en snijd fijn. Hak de **koriander incl. steeltjes** fijn.



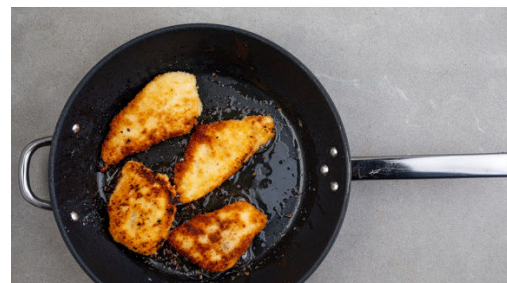
4. Vlees paneren

Dep het **vlees** droog met keukenpapier, snijd beide in **2 platte filets** en snijd **elke filet** doormidden. 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 met 1el water los in een 2e bord en strooi de **helft van de panko** in een 3e bord.



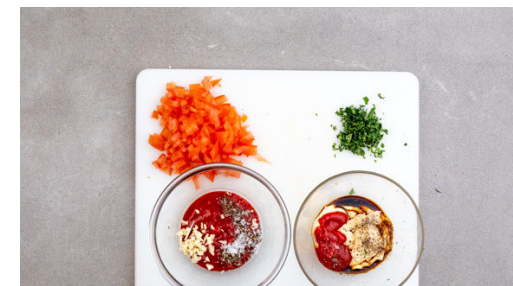
2. Friet bakken

Hussel de **groentefriet** om met 1el plantaardige olie en een snuf zout. Verdeel alles gelijkmatig over een bakplaat met bakpapier en rooster ca. 15min in de oven. Bestrooi dan met nog een snuf zout.



5. Vlees braden

Wrijf de **filets** rondom 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 op middelhoog vuur met 2el plantaardige olie. Braad het **vlees** in 2-3min per kant goudbruin en gaar.



3. Sauzen maken

Verwijder de harde kern van de **tomaat** en snijd 'm in kleine blokjes. Meng deze met de **knoflook** en 1el ketchup. Kruid deze **salsa** met wat peper en zout. Meng de **helft van de sojasaus** met 2el mayonaise en 1el ketchup. Roer de **koriander** erdoor en kruid naar smaak met peper en zout.



6. Burgers afmaken

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