



Sappige kip katsu burger

met tomatensalsa en wortelgroentefriet



30-40min



2 personen

De tonkatsu (gefrituurd én gepaneerd vlees) stamt uit het 19e eeuwse Japan. De eerste varianten maakte men met rundvlees, maar in 1899 besloten de chefs van het Tokiose restaurant Rengatei varkensvlees te gebruiken. De katsu is daarmee een knap staaltje 'yōshoku': Japanse interpretaties van Europese gerechten. Wij gaan vandaag voor kip! Door dit mooie stukje vlees in panko te paneren, blijft het heerlijk mals.

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 1 knolselderij ⁹
- 1 teen knoflook
- 10g verse koriander
- 2 briochebroodjes ^{1,3,7}
- 1 tomaat
- 2 sachets ketchup ¹⁰
- 1 sachet mayonaise ^{3,10}
- 1 sachet sojasaus ^{1,6}
- 1 kipfilet
- 1 zakje panko ¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- 1 ei ³
- bloem ¹

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- dunschiller
- middelgrote koekenpan

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), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

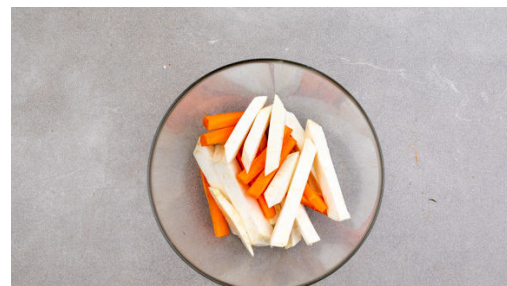
Voedingswaarde per portie

calorieën 971kcal, vet 47.9g, koolhydraten 82.3g, eiwit 46.9g



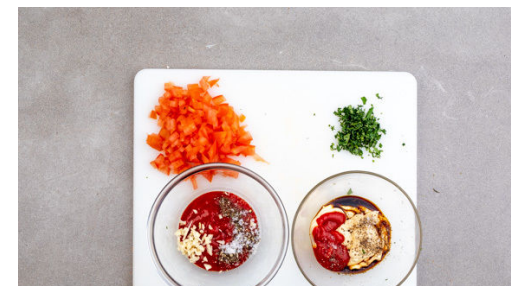
1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C. Schil de **wortel** en **knolselderij** en snijd **beiden** in vingerdikke staafjes. Pel en hak de **knoflook** fijn. Hak de **koriander** fijn.



2. Groenten roosteren

Hussel de **wortel** en **knolselderij** om met 1el olie en een snuf zout. Verdeel de **frietten** over een bakplaat met bakpapier en bak ze 15-20min in de oven, tot ze gaar en goudbruin zijn. Breng de **frietten** dan nog eens op smaak met wat zout. Bak de **broodjes** in 3-4min af.



3. Salsa en dip maken

Verwijder de pitjes en snijd de **tomaat** in kleine blokjes. Maak de **salsa** door de **tomaat** met de **helft van de ketchup**, **knoflook** en een snuf zout en peper te mengen. Maak de **dip** door de **rest van de ketchup** met de **mayonaise**, **sojasaus**, **koriander** en een snuf peper en evt. zout te mengen.



4. Kip voorbereiden

Dep de **kip** droog en snijd de **filet** in vier gelijke stukken. Dek af met een stuk folie en sla de **kip** gelijkmatig plat. Kluts 1 ei in een diep bord los. Verdeel de **panko** over een 2e bord en bestuif een derde bord met 1-2el bloem. Wrijf de stukjes **kip** in met peper en zout en haal ze dan stuk voor stuk door de bloem, vervolgens door het ei en tot slot door de **panko**.



5. Kip bakken

Verhit 2el olie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kip** 1-2min per zijde, tot het **vlees** gaar is en de **panko** goudbruin.



6. Burgers afmaken

Snijd de **broodjes** doormidden en bestrijk de snijvlakken met wat van de **dip**. Beleg **elk broodje** met **2 schnitzels** en een paar lepels **salsa**. Serveer de **burgers** met de **frietten** en de **rest van de dip** en de **salsa**.