



Sappige kip katsu burger

met tomatensalsa en wortelgroentefriet



30-40min



2 personen

De tonkatsu (gepaneerd en gefrituurd vlees) stamt uit het 19e eeuwse Japan. De eerste varianten werden gemaakt 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, ook een populaire variant.

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 1 knolselderij⁹
- 1 teen knoflook
- 10g verse koriander
- 2 briochebroodjes^{1,3,7}
- 1 tomaat
- 2 zakjes ketchup
- 1 zakje mayonaise^{3,10}
- 1 zakje sojasaus^{1,6}
- 1 kipfilet
- 1 zakje panko¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- 1 ei³
- bloem¹

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.

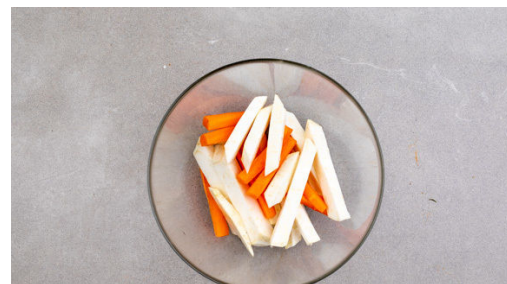
Voedingswaarde per portie

calorieën 995kcal, vet 47.6g, koolhydraten 87.8g, eiwit 47.6g



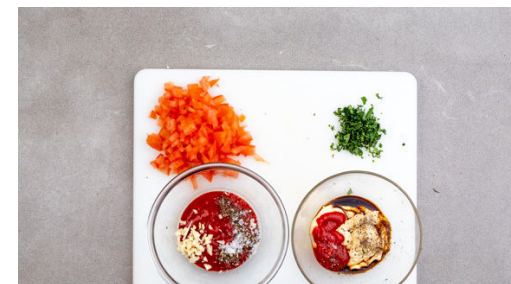
1. Groenten voorbereiden

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



2. Groenten roosteren

Hussel de **groentefrieten** om met 1 el olie en een snuf zout. Verdeel de **frieten** over een bakplaat met bakpapier en rooster 15-20min in de oven, tot ze gaar en goudbruin zijn. Breng de **friet** evt. verder op smaak met een snuf zout. Bak de **broodjes** in 3-4min af.



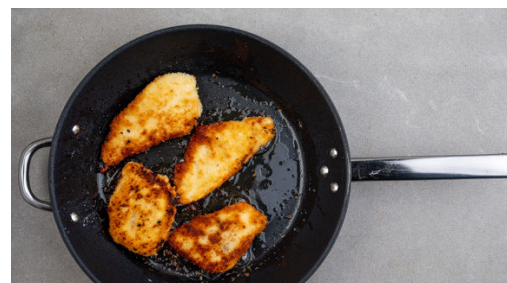
3. Salsa en dip maken

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 paneren

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 3e bord met 1-2el bloem. Wrijf de **kip** in met peper en zout en haal de stukken eerst 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** ca. 2min per zijde, tot het **vlees** gaar is en de **panko** goudbruin.



6. Burgers beleggen

Snijd de **broodjes** doormidden en bestrijk de snijvlakken met wat van de **dip**. Beleg ze met de **kip** en **salsa**. Serveer de **burgers** met de **frieten** en de **rest van de dip** en de **salsa**.