



Katsu curry met vegan schnitzel

met sushirijst



ca. 45min



2 personen

Net als bij de op vlees gebaseerde versie van katsu curry, wordt onze vegan schnitzel geserveerd op een romige curry met rijst. Maar we zijn zo vrij geweest om in onze testkeuken op zoek te gaan naar spannende, verse ingrediënten om dit recept nieuw leven in te blazen. En dat is ons gelukt: vandaag maak je de curry met koolrabi, wortel en appel. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 200g sushirijst
- 1 ui
- 1 wortel
- 1 koolrabi
- 2 tenen knoflook
- 1 appel
- 1 zakje curry-madraskruiden ¹⁰
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 2 vegan kipsnitzels ¹
- 1 bosui

Wat je thuis nodig hebt

- 2el plantaardige boter
- 1el bloem ¹
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote kookpan
- 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), soja (6), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 748kcal, vet 25.9g, koolhydraten 112.9g, eiwit 12.6g



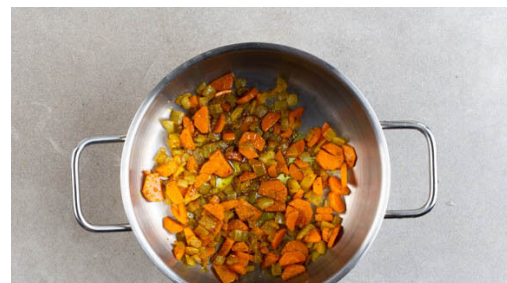
1. Groenten snijden

Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Pel en hak de **ui** grof. Schil of schrob de **wortel**, snijd 'em in de lengte doormidden en dan in plakjes. Schil de **koolrabi** en snijd 'em in blokjes.



4. Curry koken

Blus de **groenten** af met 300ml water en voeg de **koolrabi**, de **geraspte appel**, de **helft van het bouillonpoeder**, de **sojasaus**, 1,5tl azijn en 1/2tl suiker toe en breng het geheel aan de kook. Zet het vuur laag en laat de **curry** in 8-10min goed indikken, tot het ongeveer de consistentie van yoghurt heeft. Roer regelmatig en voeg evt. wat water toe.



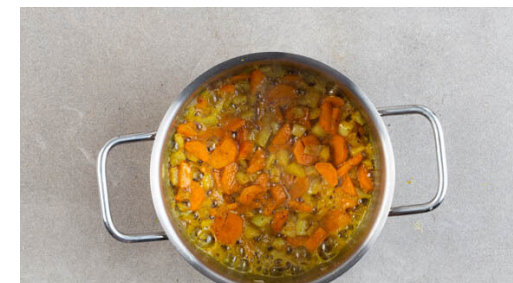
2. Groenten bakken

Voeg de **rijst** toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 10-12min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten. Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie en bak de **wortel** en **ui** in 5-7min zacht.



5. Schnitzels bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **schnitzels** in 4-6min aan beide zijden goudbruin en krokant. Neem uit de pan en laat kort afkoelen. Snijd de **schnitzels** in repen.



3. Curry starten

Pel en rasp **2 tenen knoflook** fijn. Halveer de **appel**, schil **1 helft**, verwijder het klokhuis en rasp grof. De **andere helft** heb je niet nodig voor dit recept. Voeg 2el plantaardige boter toe aan de **groentepan** en laat smelten. Roer de **knoflook** en 1el bloem erdoor en bak het in 2-4min goudbruin. Voeg de **curry-madraskruiden** toe en roerbak ca. 3min.



6. Afmaken en serveren

Snijd de **bosui** in dunne ringen. Breng de **curry** op smaak met zout en peper en serveer het naast de **rijst** op een bord of ondiepe schaal. Top met de **schnitzelrepen** en bestrooi met de **bosui**.