



V3: Vegetarische "kipkatsu"-burgers

met tomatensalsa en groentefriet



30-40min



2 personen

Kipkatsu is een van de bekendere gerechten uit de Japanse keuken. Logisch, want veel mensen zijn dol op knapperig gepaneerde kip. Vandaag gaan we echter op de vegetarische toer en vervangen de kip voor een heerlijke bonenschnitzel 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 ⁹
- 1 teen knoflook
- 10g verse koriander
- 1 tomaat
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 2 vegetarische schnitzels ^{1,3}
- 2 briochebroodjes ^{1,3,7}

Wat je thuis nodig hebt

- 2el tomatenketchup
- 2el mayonaise ³
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- 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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

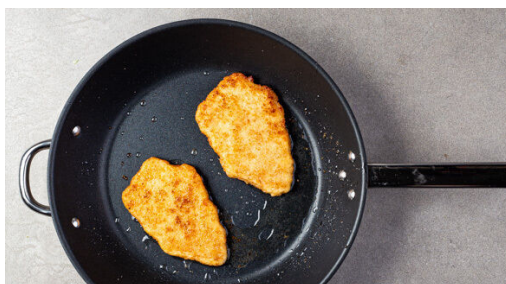
Voedingswaarde per portie

calorieën 747kcal, vet 43.0g, koolhydraten 65.5g, eiwit 23.5g



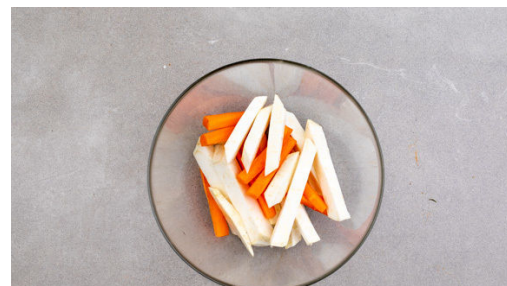
1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Schil de **wortels** en **knolselderij** en snijd alles in dunne staafjes. Pel en hak de **knoflook** fijn. Hak de **koriander incl. steeltjes** fijn.



4. Schnitzels bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el plantaardige olie op medium tot hoog vuur en bak de **schnitzels** 3-4min per kant tot ze knapperig en goudbruin zijn.



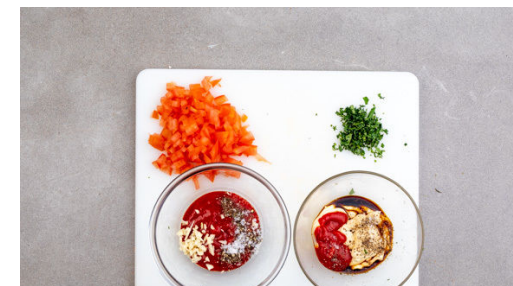
2. Friet bakken

Verdeel de **groentefriet** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el plantaardige olie en een snuf zout. Rooster ca. 15min in de oven en proef of je nog wat zout wil toevoegen.



5. Burgers afmaken

Snijd de **broodjes** open en bak ze in 3-4min af in de oven. Halveer ondertussen de **schnitzels**. Bestrijk de **broodjes** met wat **sojasausmayo**, beleg met de **schnitzel** en top met wat **tomatensalsa**.



3. Sauzen maken

Snijd de **tomaat** in kleine blokjes en meng ze met de **knoflook** en 1el ketchup. Breng de **sous** op smaak met peper en zout. Meng de **helft van de sojasaus** met 2el mayonaise en 1el ketchup. Roer de **koriander** erdoor en proef of je nog peper en zout wil toevoegen.



6. Burgers afmaken

Serveer de **burgers** met de **groentefriet** en de **rest van de sauzen**.