



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 wie houdt er nu niet van knapperig gepaneerde kip? Wij gaan vanavond voor een vegetarische fusion-versie, want we serveren de vegan kipschnitzels 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 ⁹
- 1 teen knoflook
- 10g verse koriander
- 1 tomaat
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 2 vegan kipschnitzels ¹
- 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.

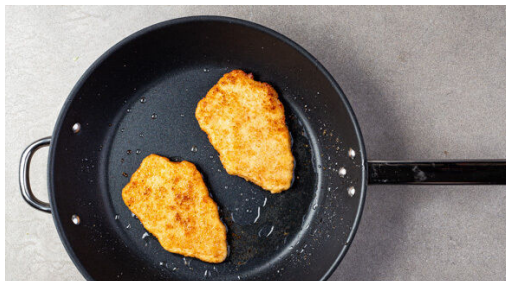
Voedingswaarde per portie

calorieën 719kcal, vet 36.0g, koolhydraten 70.8g, eiwit 23.1g



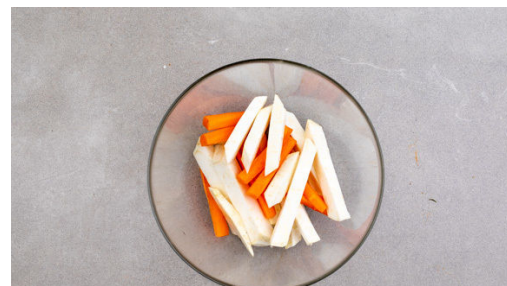
1. Groente voorbereiden

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



4. Schnitzel bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el plantaardige olie op medium tot hoog vuur. Braad de **vegan kipschnitzels** in 3-4min per kant goudbruin en knapperig.



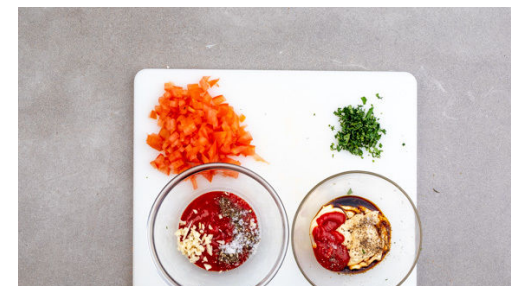
2. Friet bakken

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 voorbereiden

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



3. Sauzen maken

Verwijder de kern en snijd de **tomaat** in kleine blokjes. Meng ze met de **knoflook** en 1el ketchup. Breng de **sauz** 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**.