



V2: Tonkatsu-bonenschnitzel

met gemarineerde wortellinten en sushirijst



40-50min



2 personen

De Japanse klassieke tonkatsu is gewoon geweldig, en onze versie met vegetarische bonenschnitzel is daarop geen uitzondering! De lekkernij wordt geserveerd met sushirijst, een knapperige salade van kleurrijke worteltjes en gele bieten en een heerlijke srirachadip. Itadakimasu!

Wat je van ons krijgt

- 200g sushirijst
- 1 wortel
- 2 paarse wortels
- 2 gele bieten
- 1 bosui
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 1 zakje sriracha
- 4 bonenschnitzels ^{1,3}

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el tomatenketchup
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- 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), eieren (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1048kcal, vet 36.7g, koolhydraten 138.8g, eiwit 33.8g



1. Rijst koken

Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur helemaal laag, doe een deksel op de pan en kook de **rijst** in 18-20min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



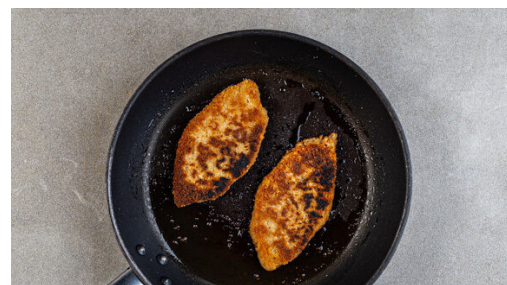
4. Rijst verfijnen

Meng 1 el azijn met de **gember**, **knoflook** en 1tl suiker. Doe de **dressing** bij de **sushirijst** en schep om. Breng de **wortelgroente** op smaak met 1 el plantaardige olie, peper en zout en hussel om met de **bosui**.



2. Groente voorbereiden

Schil de **wortels** en de **gele bieten** en schaaft er met een dunschiller lange linten van. Meng 2el azijn met 1tl suiker en een ½tl zout in een grote kom. Voeg de **groentelinten** toe en hussel om. Snijd de **bosui** in schuine ringen. Schil de **gember** en pel de **knoflook**. Rasp **beide** fijn.



5. Bonenschnitzels bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el plantaardige olie op medium tot hoog vuur. Bak de **schnitzels** in 3-4min per zijde goudbruin en knapperig. Gebruik indien nodig een grotere koekenpan of een tweede koekenpan.



3. Dip maken

Meng de **sriracha** met 1el ketchup.



6. Rijst afmaken

Serveer de **rijst**, **groente** en **bonenschnitzels** met de **srirachadip**.