



## Vegan kipkatsu-burgers

met wortelfrietjes en ingemaakte komkommer



ca. 35min



2 personen

Vandaag op tafel, heerlijke vegan kipkatsu-burgers met hartige misosaus. Je topt deze krokant gebakken burgers met dingesneden rode ui en ingelegde komkommerlinten. Erbij wortelfrietjes geroosterd in ahornsiroop. Eet smakelijk!



## Wat je van ons krijgt

- 2 wortels
- 1 kuipje ahornsiroop
- 1 komkommer
- 1 teen knoflook
- 25g misopasta <sup>1,6</sup>
- 2 vegan kipsnitzels <sup>1</sup>
- 1 rode ui
- 2 burgerbroodjes <sup>1,6,11</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- 2el vegan mayonaise
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

## Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- ovenrek
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

### Allergenen

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 719kcal, vet 32.1g, koolhydraten 81.3g, eiwit 21.1g



### 1. Wortelfriet roosteren

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Schil of schrob de **wortels**, snijd ze doormidden en dan in de lengte in staafjes. Verdeel ze over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el plantaardige olie, **1el ahornsiroop** en een snuf peper en zout. Rooster 16-18min in de oven.



### 4. Schnitzels bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **schnitzels** in 3-4min per kant goudbruin en gaar. Halveer de **ui** en snijd **1 helft** in dunne reepjes, bewaar de **andere helft** voor een ander recept.



### 2. Komkommer voorbereiden

Schaaf de **komkommer** met een dunschiller of kaasschaaf in dunne linten. Doe ze in een zeef en hussel ze om met 1tl zout en laat intrekken. Meng 1el lichte azijn en 1el suiker in een grote kom. Roer tot de suiker is opgelost.



### 5. Komkommer inmaken

Haal de **wortelfrietjes** uit de oven als de baktijd erop zit en verlaag de temperatuur naar 200°C (180°C hetelucht). Knijp voorzichtig het vocht uit de **komkommerlinten** en dep ze droog met een schone theedoek. Hussel ze daarna om met het **inmaakmengsel**.



### 3. Misosaus maken

Pel en hak de **knoflook** fijn. Meng met de **misopasta**, **1el ahornsiroop** en 1tl lichte azijn.



### 6. Burgers bouwen

Bak de **burgerbroodjes** 1-2min op een rooster in de oven. Snijd ze open en besmeer ze met 2el vegan mayonaise. Beleg met de **schnitzels** en bestrijk ze met de **misosaus**. Top met de **uienreepjes** en de **komkommerlinten** en serveer de **kipkatsuburgers** met de **wortelfrietjes**.