



V: Tonkatsu-bonenschnitzel

met gemarineerde groentelinten en sushirijst



40-50min



2 personen

De Japanse klassieke tonkatsu is gewoon geweldig en onze versie met vegetarische bonenschnitzels is daarop geen uitzondering! Deze lekkernij wordt geserveerd met sushirijst, een knapperige salade van wortel- en gele bietenlinten 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

- 1el 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. Zet het vuur lager, leg een deksel op de pan en kook 18-20min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



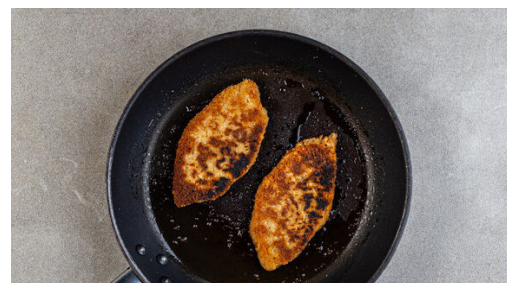
4. Rijst verfijnen

Maak een **dressing** van 1el azijn, de **gember**, **knoflook** en 1tl suiker. Roer de **dressing** door de **rijst**. Breng de **groentelinten** op smaak met 1el plantaardige olie, peper en zout en meng met de **bosui**.



2. Groente voorbereiden

Schil de **wortels** en **gele bieten** en schaaft er met een dunschiller lange linten van. Los 1tl suiker en een ½tl zout op in 2el witte azijn. Meng de **groentelinten** door het **azijnmensen** en zet opzij. Snijd de **bosui** in schuine ringen. Schil de **gember**, pel de **knoflook** en rasp **beide** fijn.



5. Schnitzels bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 2el plantaardige olie. Bak de **bonenschnitzels** in 3-4min per kant goudbruin en knapperig.



3. Dip maken

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



6. Rijst afmaken

Verdeel de **rijst**, **groente** en **bonenschnitzels** over borden en serveer met de **srirachadip**.