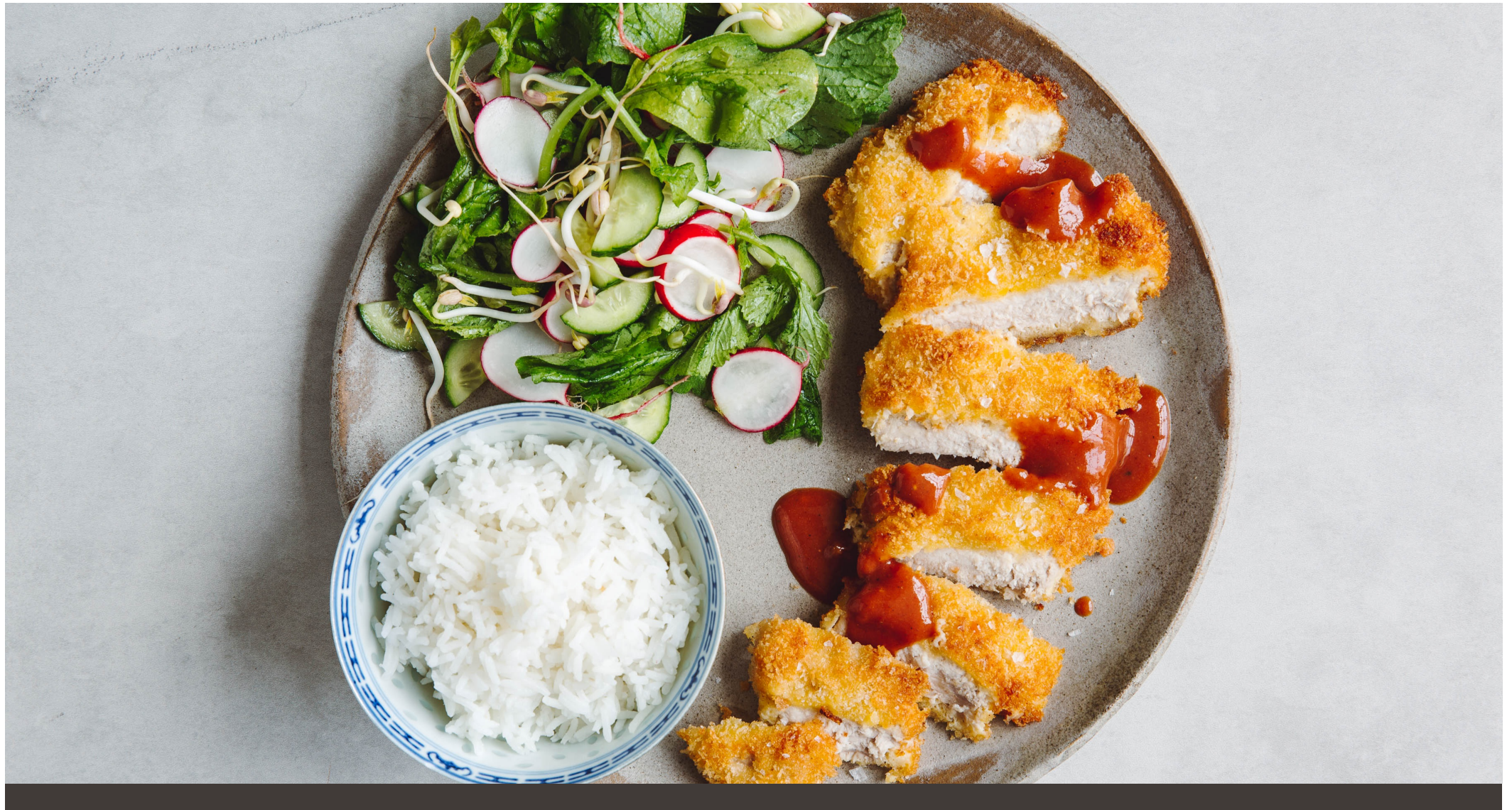


MARLEY SPOON



Japanse varkens-tonkatsu

met zoetzure saus & frisse salade



20-30min



Voor 3-4 personen

Gemak dient de mens, dus je zult vast wel eens de neiging hebben gehad om een sausje kant en klaar te kopen. Maar zo'n smakelijke saus kun je ook zo zelf maken! Voor deze Japans getinte saus hoef je alleen ketchup, sojasaus, azijn met mosterd, peper en een snufje suiker los te roeren. Voor een mooie balans tussen zoet en hartig serveer je 'm met gepaneerde varkenslapjes, die in de Japanse volksmond tonkatsu worden genoemd.

Wat je van ons krijgt

- taugé
- zakje sesamolie ¹¹
- bosje radijs
- basmatirijst
- mini-komkommers
- mosterd ¹⁰
- zakjes tomatenketchup ⁹
- zakjes sojasaus ^{1,6}
- panko ¹
- varkenslapjes

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- plantaardige olie
- suiker
- zout
- zwarte peper

Kookgerei

- grote koekenpan
- maatbeker
- middelgrote kookpan met deksel
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), selderij (9), mosterd (10), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 780.0kcal, vet 24.1g, eiwit 42.2g, koolhydraten 96.0g



1. Rijst koken

Breng een middelgrote kookpan met 800ml water en een snuf zout aan de kook. Was de **basmatirijst** in een zeef onder de koude kraan tot het water helder kleurt. Voeg de **rijst** toe zodra het water kookt en kook met een deksel afgedekt in 10-12min op laag vuur gaar. Neem de pan van het vuur en laat afgedekt 5min staan.



4. Vlees bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur en voeg 2el plantaardige olie toe. Bak de **varkenslapjes** ca. 3min per kant totdat de **panko** goudbruin kleurt en het **vlees** gaar is. Leg het **vlees** op een bord en laat 5min rusten.



2. Ingrediënten voorbereiden

Pluk ondertussen het **loof** van de **radijs** en doe dit in een kom met koud water. Snijd de **radijsjes** in dunne plakjes. Halveer de **mini-komkommers** in de lengte en snijd ze vervolgens in dunne plakjes. Klop 1-2 eieren in een diep bord of kom los en breng op smaak met zout en peper. Verdeel de **panko** over een tweede bord.



5. Tonkatsu-saus maken

Meng ondertussen de **ketchup**, **sojasaus**, 1-2el (rijstwijn)azijn en de **mosterd** in een kleine kom. Breng op smaak met peper en 1-2tl suiker.



3. Vlees paneren

Dep het **vlees** droog met een stuk keukenpapier en gebruik een zware pan of deegroller om de **varkenslapjes** voorzichtig platter te slaan. Haal het **vlees** door de **panko** zodat een dun laagje ontstaat, dan door het **ei** en vervolgens weer door de **panko** zodat rondom een dikke laag ontstaat. Bestrooi het **vlees** met meer **panko** als je overhoudt en druk aan.



6. Salade mengen

Giet het water af en laat het **radijsloof** uitlekken. Meng de **komkommer**, het **loof**, de **taugé**, **radijsjes** met 1-2el (rijstwijn)azijn en **sesamolie**. Breng op smaak met peper en zout en hussel goed om. Snijd het **vlees** in ca. 1cm dikke plakken en besprenkel ze met de **tonkatsu-saus**. Serveer met de **salade** en **rijst**.