



Tonkatsu

Krokant gepaneerde varkenskotelet met panko, geserveerd met een pittige tonkatsusaus. Een geliefd Japans gerecht dat behoort tot de yoshoku, de Japanse keuken met westerse invloeden.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
15'	20'	4	Wereldkeuken

Ingrediënten

4 varkenskoteletten zonder been (elk ca. 150 gr)

120 gr pankobroodkruimels

80 gr bloem

2 eieren

zout en peper

zonnebloemolie om te frituren

300 gr witte kool

Voor de tonkatsusaus:

4 el ketchup
2 el worcestershiresaus
1 el sojasaus
1 kl suiker

Bereidingswijze

- 1.** Meng de ketchup, worcestershiresaus, sojasaus en suiker tot een gladde tonkatsusaus. Zet opzij.
- 2.** Snijd de witte kool flinterdun met een mandoline of scherp mes. Zet koel weg als garnituur.
- 3.** Klop de koteletten lichtjes platter met een vleeshamer tot een dikte van ongeveer 1 cm. Kruid aan beide kanten met zout en peper.
- 4.** Zet drie diepe borden klaar: een met bloem, een met de losgeklopte eieren en een met de pankobroodkruimels.
- 5.** Paneer elke kotelet door ze achtereenvolgens door de bloem, het ei en de panko te halen. Druk de panko goed aan zodat de korst goed hecht.
- 6.** Verhit een ruime laag zonnebloemolie in een diepe pan of frituurpan tot 170 graden. Gebruik een kookthermometer voor een nauwkeurige temperatuur.
- 7.** Frituur de koteletten in 4 tot 5 minuten per kant goudbruin en gaar. Frituur niet meer dan twee koteletten tegelijk om de olietemperatuur stabiel te houden.
- 8.** Laat de koteletten uitlekken op keukenpapier. Snijd ze in repen van ongeveer 2 cm breed.
- 9.** Serveer de tonkatsu op een bedje van de flinterdunne kool en lepel de tonkatsusaus ernaast of erover.

Tip

Laat de gepaneerde koteletten na het paneren 5 minuten rusten op een rooster voordat je ze frituurt. Zo hecht de pankorst beter en valt ze minder snel af tijdens het bakken.

Lekker met

Gestoomde witte rijst en een kom miso-soep maken van tonkatsu een klassieke Japanse maaltijd.

Dranktip

Een koud glas Japans bier zoals Sapporo of Asahi past uitstekend bij de krokante kotelet en de pittige saus.

Ontdek meer recepten op kookpot.be