



## 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](https://kookpot.be)