



Bánh mì met miso-garnalen

rauwkost en chili-koriandercrème



20-30min



2 personen

In Vietnam vallen verschillende broodsoorten onder de term 'Bánh mì', maar meestal wordt de baguette ermee in verband gebracht. Dat is een cadeautje van de Fransen, die tijdens de koloniale overheersing deze broodsoort in Indochina introduceerden. Zij belegden de baguettes het liefst met vlees, vis en veel groenten. Jij gaat vandaag voor in misopasta geglaceerde tijgergarnalen met een lichtzoet...

Wat je van ons krijgt

- zoete chilisaus
- mesclunsla
- misopasta ^{1,6}
- tijgergarnalen ²
- mini-komkommer
- petit pains ¹
- verse kruidenmix: koriander & munt
- wortel
- mayonaise ^{3,10}

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- bakplaat
- keukenrasp
- koekenpan
- oven

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

Allergenen

gluten (1), schaaldieren (2), eieren (3), soja (6), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

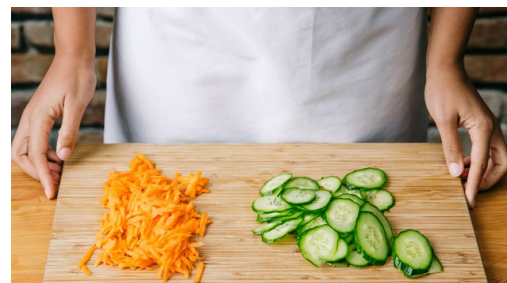
Voedingswaarde per portie

calorieën 710kcal, vet 34.0g, koolhydraten 69.9g, eiwit 25.8g



1. Garnalen marineren

Verwarm de oven voor op 180°C hetelucht/190°C. Meng de **tijgergarnalen** met de **misopasta**.



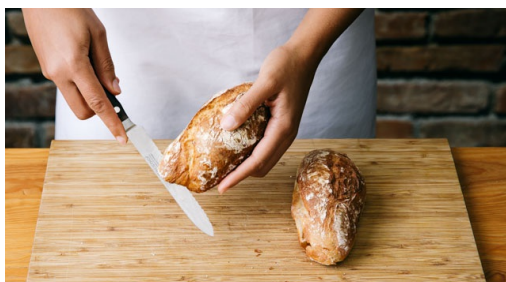
2. Groenten voorbereiden

Boen de **wortel** schoon en rasp grof. Snijd de **mini-komkommer** in dunne plakjes.



3. Chili-crème maken

Pluk de **muntblaadjes** en doe de **steeltjes** weg. Hak de **koriander** met de **muntblaadjes** grof en roer de **verse kruiden** met de **zoete chilisaus** door de **mayonaise**. Breng de **chili-crème** op smaak met peper en zout.



4. Petit pains afbakken

Bak de **petit pains** in 4-5min in de oven af, laat ze dan iets afkoelen en snijd ze doormidden.



5. Garnalen bakken

Verhit 1el plantaardige olie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **miso-garnalen** 2-3min totdat ze gaar en roze zijn.



6. Bánh mì samenstellen

Besmeer de **broodhelften** met de **chili-crème**. Verdeel de **mesclunsla**, **komkommer**, **wortelrasp** en de **tijgergarnalen** over de **onderste broodhelften** en klap de **petit pains** dicht. Mocht je nog wat **rauwkost** overhebben, dan kun je dit met 1-2el plantaardige olie, 1-2el azijn, peper en zout mengen en als **salade** bij de **bánh mì** serveren.