



Supersnel: Bánh mì met garnalen

met geraspte wortel en komkommer



ca. 20min



2 personen

In Vietnam verwijst bánh mì eigenlijk naar allerlei broodsoorten, maar wordt het meest geassocieerd met stokbrood dat het meest gebruikt wordt voor deze streetfood-klassieker. Het kan worden gevuld met vlees, vis of groenten. Probeer vandaag onze versie met garnalen, knapperige salade en romige dip!

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 1 komkommer
- 10g verse kruidenmix: koriander en munt
- 50ml zoete chilisaus
- 2 baguettes¹
- 1x garnalen (ontdood)²
- 25ml sojasaus^{1,6}
- 100g mesclun
- 1 zakje soja-sesamdressing^{1,6,11}

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise³
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- zeef

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), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 724kcal, vet 24.8g, koolhydraten 96.3g, eiwit 27.9g



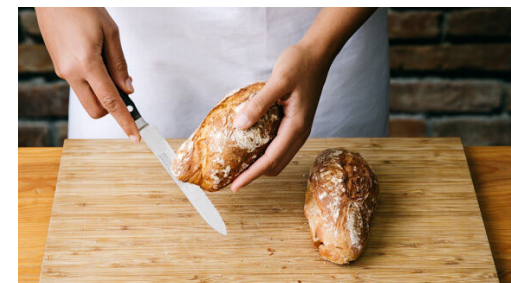
1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Schil de **wortel** evt. en rasp 'm grof. Snijd de **komkommer** schuin in dunne plakken.



2. Kruidendip maken

Pluk de **muntblaadjes** en hak ze grof. Hak de **koriander incl. steeltjes** ook grof. Meng de **munt** en de **koriander** met de **zoete chilisaus** en 2el mayonaise. Breng op smaak met peper en zout.



3. Broodjes voorbereiden

Bak de **broodjes** in ca. 3-4min af in de oven. Snijd ze dan open, maar niet helemaal door.



4. Garnalen bakken

Spoel de **garnalen** om in een zeef met koud water, laat uitlekken en dep ze droog. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el plantaardige olie op hoog vuur en bak de **garnalen** 1-2min scherp aan. Voeg dan de **sojasaus** toe en bak de **garnalen** nog ca. 30s.



5. Broodjes vullen

Besmeer de **broodjes** met de **kruidendip** en vul ze naar wens met wat **salade**, **wortel**, **komkommer** en de **garnalen**. Druk ze lichtjes dicht.



6. Salade maken

Meng de **helft van de soja-sesamdressing** met de **rest van de salade** en de **rest van de wortel en komkommer**. Proef en voeg evt. nog wat **dressing** toe. Serveer de **garnalenbroodjes** met de **salade**.