



<650kcal: Bánh mì met knoflookgarnalen

en geroosterde wortels met sesamolie



30-40min



2 personen

Vraag je in Vietnam naar bánh mì, dan krijg je de typisch Vietnamese specialiteit: een baguette, gevuld met de meest lekkere combinaties van vlees, vis, groenten en smaakmakers. Onze bánh mì bestaat vandaag uit ciabatta belegd met heerlijke garnalen en komkommer. Erbij eet je wortelfrietten met sesamolie en een zoete chilimayonaise voor de ultieme bánh mì-belevenis.

Wat je van ons krijgt

- 2 wortels
- 50ml zoete chilisaus
- 1 komkommer
- 10g verse koriander
- 1 teen knoflook
- 1x garnalen (ontdood)²
- 2 ciabatta's^{1,6,7}
- 1 zakje sesamolie¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise³
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- 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), melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 571kcal, vet 31.6g, koolhydraten 49.0g, eiwit 20.9g



1. Wortelfriet bakken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Schrob of schil de **wortels** en snijd ze in dunne frieten. Leg de **frieten** op een bakplaat met bakpapier en hussel ze om met 1el plantaardige olie en een snuf peper en zout. Verdeel ze gelijkmatig en bak ze in 15-20min in de oven gaar en goudbruin. Schep halverwege een keer om.



4. Broodjes bakken

Leg de **broodjes** in de laatste 6-8min baktijd bij de **wortelfriet** op de bakplaat en bak ze goudbruin. Schuif de **wortelfriet** evt. naar de zijkant van de bakplaat om plaats te maken.



2. Dip maken

Meng de **helft van de zoete chilisaus** met 2el mayonaise en een snuf zout.



5. Garnalen bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** ca. 30sec. Voeg de **garnalen** met een flinke snuf zout toe en bak 2-3min, tot ze roze en gaar zijn.



3. Ingrediënten voorbereiden

Snijd de **komkommer** in dunne plakjes. Hak de **koriander incl. steeltjes** grof. Pel en snijd de **knoflook** fijn. Spoel de **garnalen** in een zeef af met koud water en laat uitlekken.



6. Broodjes beleggen

Snijd de **broodjes** open en besmeer ze met de **dip**. Beleg dan naar smaak met de **garnalen**, de **komkommer** en de **koriander**. Besprenkel de **friet** met de **sesamolie**. Serveer de **bánh mì** met de **sesamwortels** en de **rest van de dip**.