



Bánh mì met knoflookgarnalen

en geroosterde sesamwortels



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 beleggen we vandaag met heerlijke knoflookgarnalen en komkommer. Erbij eet je wortelfrietten met sesam en een zoete chilimayonaise voor de ultieme Bánh mì-belevenis.

Wat je van ons krijgt

- 2 wortels
- 2 zakjes mayonaise ^{3,10}
- 2 zakjes zoete chilisaus
- 1 minikomkommer
- 10g verse koriander
- 1 teen knoflook
- 1x tijgarnalen ²
- 2 broodjes ¹
- 1 zakje sesamololie ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- zeef
- dunschiller

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), mosterd (10), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 836kcal, vet 37.5g, koolhydraten 89.7g, eiwit 31.3g



1. Wortelfriet maken

Verwarm de oven voor op 220°. Schil de **wortels** en snijd ze in dunne staafjes. Leg de **friet** op een bakplaat met bakpapier en hussel ze om met 1el olie, een flinke snuf zout en peper. Bak in 15-20min in de oven gaar en goudbruin. Hussel halverwege om.



4. Brood bakken

Bak de **broodjes** in 4-6min in de oven af. Je kunt ze bij de **wortels** leggen of op een ovenrooster meebakken.



2. Saus maken

Meng de **mayonaise** met de **zoete chilisaus** en een snufje zout.



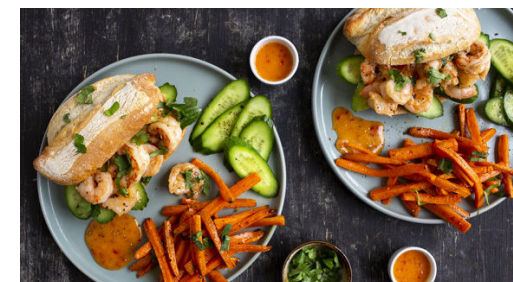
5. Garnalen bakken

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



3. Garnering voorbereiden

Snijd de **minikomkommer** in dunne plakjes. Hak de **korianderblaadjes** grof. Pel en hak de **knoflook** fijn. Laat de **tijgarnalen** in een zeef uitlekken.



6. Bánh mì beleggen

Snijd de **broodjes** open en besmeer ze met de **saus**. Beleg dan met de **komkommer**, **garnalen** en een beetje **koriander**. Besprenkel de **friet** met de **sesamololie**. Serveer de **bánh mì** met de **sesamwortels** en de **rest van de saus**.