



Bánh mì met gehaktballetjes

van varkensvlees plus krieltjes



20-30min



2 personen

Ooit namen de Fransen de baguette mee naar hun toenmalige kolonie Vietnam en dat bracht daar een heel nieuw genre aan gerechten teweeg: 'Bánh mì'. Als je daar nu naar vraagt in Vietnam krijg je een goed gevulde sandwich bomvol smaken en met allerlei ingrediënten als vlees, vis en groenten. Wij eten bánh mì het allerliefst met gehaktballetjes, krieltjes en romige limoenmayo.

Wat je van ons krijgt

- 500g krieltjes
- 1 bosui
- 250g varkensgehakt
- 100ml zoete chilisaus
- 1 baguette ¹
- 1 wortel
- 1 minikomkommer
- 10g verse koriander
- 1 limoen

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise ³
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- keukenrasp

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 859kcal, vet 28.6g, koolhydraten 112.0g, eiwit 36.0g



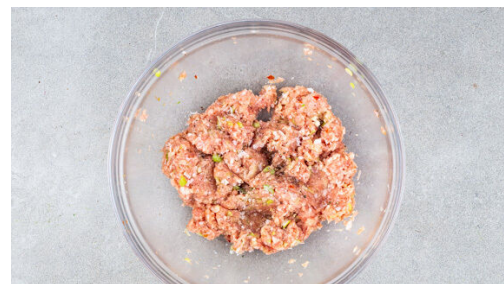
1. Aardappels roosteren

Verwarm de oven voor op 230°C (210°C hetelucht) – haal eerst de bakplaten eruit. Snijd de **krieltjes** doormidden (de grotere in vieren) en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Hussel om met 1el olijfolie en een snuf zout en peper. Rooster de **krieltjes** ca. 20min in de oven tot ze gaar en goudbruin zijn.



4. Groenten snijden

Schil de **wortel** en rasp hem grof. Snijd de **komkommer** in dunne plakjes. Hak de **koriander** grof.



2. Vlees mengen

Snijd het **wit van de bosui** fijn en het **groen** in dunne ringen. Meng het **gehakt** met de **chilisaus**, het **wit van de bosui** en een flinke snuf zout en peper. Kneed net zolang tot het **gehakt** een geheel vormt.



5. Limoenmayo maken

Rasp de **limoenschil** fijn. Pers **een limoenhelft** uit en snijd de **ander** in partjes. Meng 2el mayonaise met **1tl limoenrasp**, **1-2tl limoensap** en een snufje zout.



3. Gehaktballetjes maken

Rol met vochtige handen gehaktballetjes ter grootte van een walnoten. Leg ze op een 2e bakplaat met bakpapier en druk ze met de hand iets platter. Bak de **gehaktballetjes** in 8-10min gaar en goudbruin in de oven. Bak het **broodje** in 5-6min af.



6. Serveren

Snijd het **broodje** doormidden en dan open. Besmeer met de **mayo** en beleg met de **komkommer**, **wortel**, **koriander**, **groene bosuiringen** en de **gehaktballetjes**. Knijp er evt. een **limoenpartje** over uit. Serveer de **bánh mì** met de **krieltjes**, **rest van de mayo** en de **limoenpartjes**.