



Sandwiches met misochampignons

met groentefriet en spinaziesalade



30-40min



2 personen

Deze sandwiches zitten boordevol smaak: je bakt de sappige champignons in een mengseltje van miso, gember en knoflook - oftewel: een mega umami-bom. Ook de dressing van de knapperige spinaziesalade met bosui brengt zout, zoet en zuur samen. Je serveert de sandwiches met friet van zoete aardappel en wortel, en romige guacamole. Yum!

Wat je van ons krijgt

- 1 zoete aardappel
- 1 wortel
- 10g witte sesam ¹¹
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 1 zakje misopasta ^{1,6}
- 4 sneetjes witbrood ¹
- 250g champignons
- 1 bosui
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 50g babyspinazie
- 1 bakje guacamole

Wat je thuis nodig hebt

- mayonaise ³
- honing
- zout
- olijfolie en azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- ovenrek
- grote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- bakkwast

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

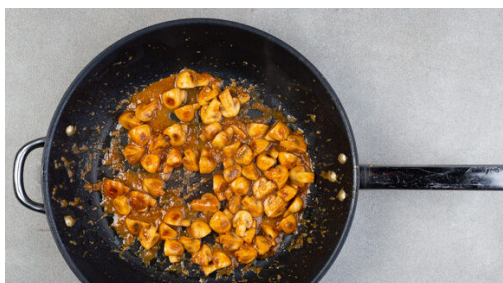
Voedingswaarde per portie

calorieën 1020kcal, vet 75.7g, koolhydraten 67.8g, eiwit 17.1g



1. Groentefriet roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Schil of schrob de **zoete aardappel** en de **wortel** en snijd in frietachtige staafjes. Leg ze op een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olijfolie en 1/2tl zout. Bak 20-25min in de oven. Hussel de **groenten** in de laatste ca. 10min baktijd om met de **sesam** en bak goudbruin.



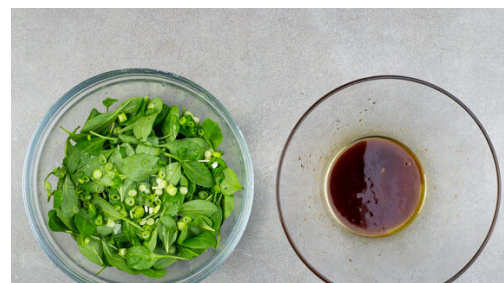
4. Champignons bakken

Borstel evt. de **champignons** schoon en snijd doormidden, snijd de grotere exemplaren in vieren. Verhit een grote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie en bak de **champignons** in 6-8min bruin. Voeg de **misosaus** toe en laat op laag vuur ca. 1min zachtjes koken. Neem de pan van het vuur.



2. Dip en saus maken

Schil de **gember**, pel de **knoflook** en rasp beide fijn. Roer de **helft van de gember** en de **helft van de knoflook** met 3el mayonaise, 2tl lichte azijn en een flinke snuf zout tot een **dip**. Meng een **sous** van de **misopasta**, de **rest van de gember en knoflook** en 1el lichte azijn en 80ml water.



5. Salade maken

Snijdt de **bosui** in dunne ringen. Meng de **helft van de sojasaus** met 2tl olijfolie, 2tl lichte azijn en 1tl honing. Meng de **dressing** met de **spinazie** en de **bosuiringen**.



3. Toast bakken

Bestrijk de **sneetjes brood** met in totaal 1el olijfolie of boter en rooster ze op een ovenrek boven de **groenten** in 6-8min goudbruin en krokant.



6. Afmaken en serveren

Bestrijk de **sneetjes toast** met in totaal 1el mayonaise en verdeel dan wat **guacamole** over **2 sneetjes**. Verdeel naar wens de **champignons** en de **spinaziesalade** er over. Bedek met de **andere sneetjes** en snijd diagonaal doormidden. Serveer de **sandwiches** met de **groentefriet**, de **gemberdip**, evt. **overgebleven guacamole** en de **spinaziesalade**.