



Sandwich met vegan gehaktballen

met gepickelde groenten en ovenfriet



30-40min



2 personen

Zin in een stevige sandwich? Vandaag maak je er eentje met vegan gehaktballen, die je zelf in elkaar draait met gember en cajunkruiden. En om ervoor te zorgen dat ze niet te droog worden, glaceer je ze met een pittig-zoete teriyakisaus en bestrooi je ze met geroosterde sesam. Knapperige gepickelde groenten, romige vegan mayonaise en krokante ovenfriet maken van deze sandwich er een voor bovenaan je lijstje!

Wat je van ons krijgt

- 1kg vastkokende aardappels
- 1 ui
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 200g vegan gehakt ⁶
- 1 zakje cajunkruiden
- 1 minikomkommer
- 1 wortel
- 1 baguette ¹
- 25ml teriyakisaus ^{1,6}
- 1 zakje geroosterde witte sesam ¹¹
- 1 zakje vegan mayonaise ^{10,12}

Wat je thuis nodig hebt

- tomatenketchup
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- ovenrek
- middelgrote koekenpan
- keukenweegschaal
- keukenrasp

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), mosterd (10), sesamzaad (11), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

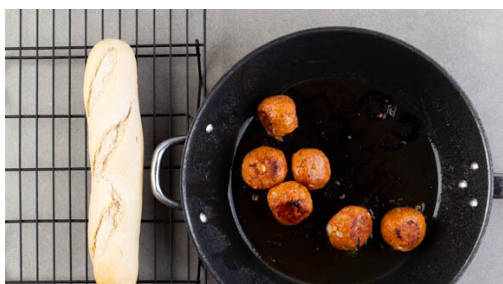
Voedingswaarde per portie

calorieën 1060kcal, vet 46.9g, koolhydraten 121.8g, eiwit 30.4g



1. Aardappels bakken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd **700g aardappels incl. schil** in staafjes van ca. 1cm dik. Leg ze op een bakplaat met bakpapier en meng ze met 2el plantaardige olie en een snuf zout en peper. Bak ze 25-30min in de oven, tot de **friet** goudbruin en gaar is. Schep halverwege een keer om.



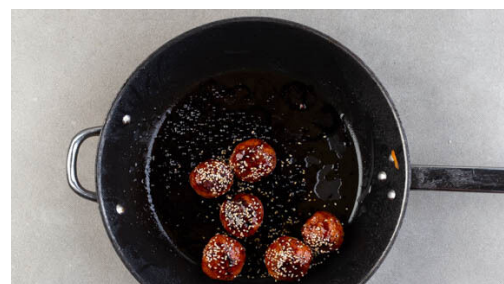
4. Gehaktballen bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie en bak de **gehaktballen** in 6-9min rondom goudbruin. Bak de **baguette** op een ovenrek in de oven in ca. 4min af.



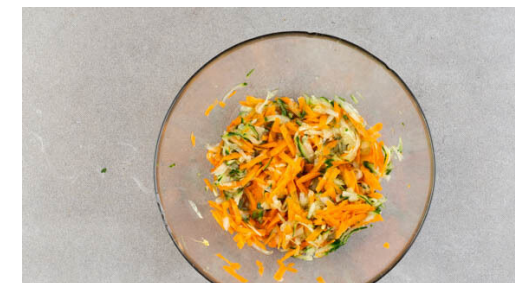
2. Gehaktballen maken

Halveer, pel en hak de **helft van de ui** fijn. De **andere helft** heb je niet nodig voor dit recept. Schil de **gember**, pel de **knoflook** en rasp beide fijn. Meng de **gember** en de **knoflook** met het **vegan gehakt, ui, cajunkruiden**, een flinke snuf zout en een snuf peper. Draai met vochtige handen **6 gehaktballen** van gelijke grootte.



5. Gehaktballen glaceren

Meng de **teriyakisaus** met 1tl azijn en schenk bij de **gehaktballen** in de pan. Meng de **gehaktballen** goed met de **sous**. Neem de pan van het vuur en bestrooi de **gehaktballen** met de **sesam** en schep nog een keer om.



3. Groenten inmaken

Rasp de **komkommer** en de **wortel** grof. Meng 2el azijn, 1tl suiker en een flinke snuf zout, roer tot de suiker is opgelost. Meng de **komkommer** en de **wortel** goed met het **inmaakmengsel** en zet opzij.



6. Baguette beleggen

Snijd de **baguette** eerst doormidden en dan in de lengte open. Bestrijk de **onderste helften** met de **mayonaise** en beleg met de **gepickelde groenten** en de **gehaktballen**. Bedek met de **bovenste broodjeshelften**. Serveer de **sandwiches met vegan gehaktballen** met de **ovenfriet**, en naar wens met 1tl ketchup per persoon.