



Sandwich met vegan vissticks

met ovenaardappels, venkel en tomaat



30-40min



2 personen

Een sandwich met vissticks lijkt misschien een gerecht voor kinderen, maar wij serveren 'm vandaag met een volwassen twist. We beleggen onze knapperige baguette namelijk niet alleen met vegan vissticks, maar doen er gekaramelliseerde venkel bij. En wat dacht je van een romige dillesaus bij die perfect bij de krokante sticks past? Voor ernaast maken we geroosterde aardappelpartjes met Griekse kruiden.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje vastkokende aardappels
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 1 venkel
- 10g verse dille
- 1 rode ui
- 1 onbehandelde citroen
- 1 zakje vegan mayonaise ^{10,12}
- 1 tomaat
- 1 baguette ¹
- 1x vegan vissticks ^{1,6}

Wat je thuis nodig hebt

- 2el tomatenketchup
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan met deksel
- middelgrote koekenpan

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), zwaveldioxide en sulfieten (12), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 915kcal, vet 45.4g, koolhydraten 101.5g, eiwit 21.4g



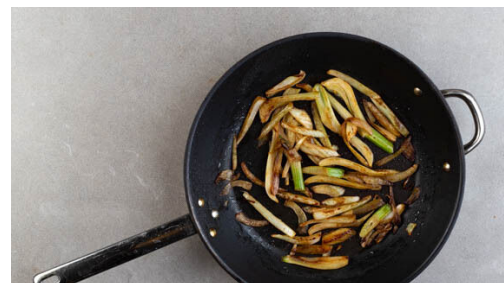
1. Aardappels bakken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snijd de **aardappels incl. schil** in parten van ca. 1cm breed. Meng ze op een bakplaat met bakpapier met 1el olijfolie, ½tl zout en een snuf peper. Bak ca. 15min in de oven en draai de plaat evt. halverwege om.



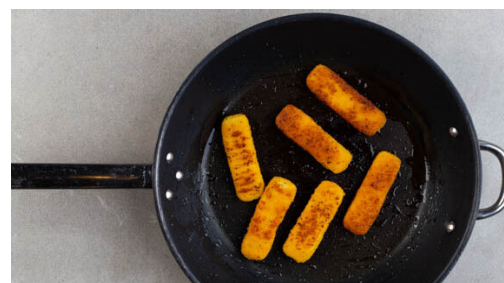
4. Ingrediënten voorbereiden

Blus de **venkel** in de pan met 1el balsamicoazijn en laat ca. 1min inkoken. Neem de pan van het vuur en houd afgedekt warm. Snijd de **tomaat** in dunne plakken. Snijd het **broodje** open en bak 'm 2-4min in de oven.



2. Venkel karamelliseren

Verwijder de harde onderkant en stelen van de **venkel**, snijd 'm in de lengte doormidden en dan in dunne repen. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op medium tot hoog vuur. Voeg de **venkel** en een snuf zout en suiker toe en bak 12-15min, tot de **venkel** gekaramelliseerd is. Voeg evt. een klein beetje water toe als de **venkel** aan de bodem blijft plakken.



5. Vissticks bakken

Verhit een tweede middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op medium tot hoog vuur. Voeg de **vegan vissticks** toe en bak ze 3-5min per kant, tot ze goudbruin en krokant zijn.

3. Saus maken

Pluk de **dille** van de **steeltjes** en snijd fijn. Pel en halveer de **ui** en snijd **1 helft** fijn. Halveer de **citroen**, pers **1 helft** uit en snijd de **andere helft** in 2 parten. Meng de **mayonaise** met de **dille**, de **fijngesneden ui** en het **citroensap**. Proef en breng op smaak met peper en zout.



6. Broodje beleggen

Bestrijk het **broodje** met **dillesaus** en beleg 'm met de **venkel**, **tomaat** en **vissticks**. Halveer het **broodje** en serveer elke helft met **aardappelpartjes**, **1 citroenpartje** en 1el ketchup.