



## 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
- 1 zakje sesam <sup>11</sup>
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 25g misopasta <sup>1,6</sup>
- 4 sneetjes witbrood <sup>1</sup>
- 250g kastanjechampignons
- 1 bosui
- 25ml sojasaus <sup>1,6</sup>
- 50g babyspinazie
- 1 bakje guacamole

### Wat je thuis nodig hebt

- 4el vegan mayonaise
- 2½g suiker
- zout
- olijfolie
- 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), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

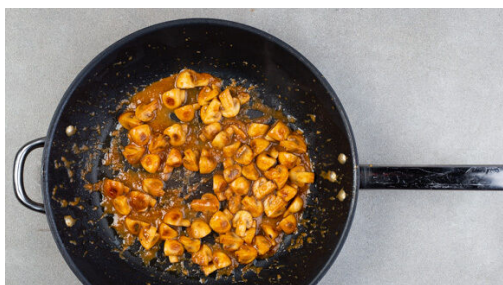
#### Voedingswaarde per portie

calorieën 917kcal, vet 64.9g, koolhydraten 65.6g, eiwit 17.6g



#### 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 ½tl zout. Bak 20-25min in de oven. Hussel de **groenten** in de laatste ca. 10min baktijd om met de **sesam** en bak goudbruin.



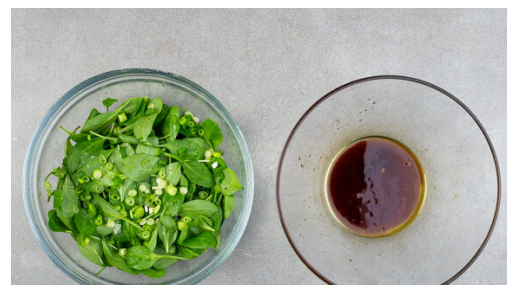
#### 4. Champignons bakken

Borstel evt. de **champignons** schoon en snijd ze doormidden, snijd 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**, 1el lichte azijn en 80ml water.



#### 5. Salade maken

Snijd 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**.