

DINNERLY



Plant+ Broodje vegan bal in teriyakisaus met kleurrijke wortels



ca. 30min



2 personen

Een uniek broodje gehaktbal waarbij je je vingers zal aflikken. Voor dit gerecht bak je vegan gehaktballetjes met heerlijke teriyakisaus, waardoor ze een zoetige umamismaak krijgen. Het broodje beleg je verder met een frisse salade van komkommer en wortel en ernaast serveer je wortels uit de oven. Heerlijk vullend en superorigineel.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 wortels
- 1 komkommer
- 1 paarse wortel
- 200g vegan gehakt ⁶
- 50ml teriyakisaus ^{1,6}
- 2 baguettes ¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2el vegan mayonaise
- 1tl mosterd ¹⁰
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- ovenrek
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- 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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 914kcal, vet 49.1g, koolhydraten 88.5g, eiwit 24.4g



1. Wortels roosteren

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Schil of schrob de **oranje wortels**, halveer ze in de lengte en snij in dunne plakjes. Hussel de **gesneden wortel** om met 2el plantaardige olie en een flinke snuf zout, en verdeel over een bakplaat met bakpapier. Rooster 20-25min bovenin de oven. Hussel halverwege de baktijd goed om.



2. Salade maken

Snij de **komkommer** met een dunschiller in lange linten. Draai de **komkommer** telkens een kwartslag en stop als je alleen nog de kern met pitjes over hebt. Snij die **kern** in dunne plakjes. Schil of schrob de **paarse wortel** en rasp 'm grof. Meng de **geraspte wortel** en **alle komkommer** met 1el witte azijn, 2el vegan mayonaise, 1tl mosterd en snuffen peper, zout en suiker.



3. Broodjes bakken

Rol met vochtige handen **10-15 balletjes** van het **vegan gehakt**. Roer de **teriyakisaus** en 2tl azijn door elkaar. Leg de **broodjes** op een ovenrek en schuif onder de **wortels** in de oven. Bak in 4-6min goudbruin. (Zie ook **stap 6.**)



4. Gehaktballen bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **gehaktballetjes** in 4-6min rondom goudbruin. Giet de **teriyakisaus** erbij, roer goed door en haal van het vuur.



5. Broodjes bouwen

Laat de **broodjes** even afkoelen en snij ze open. Beleg met de **komkommer-wortelsalade** en de **gehaktballetjes**. Serveer met de **geroosterde wortel**.



6. Een teentje hoger

Lijkt knoflookbrood je ook lekker? Snij de broodjes dan voor het bakken al open en bestrijk met wat boter of olie en 1 geperste teen knoflook. Zo krijg je heerlijk knapperig knoflookbrood. Bak de broodjes dan wel iets korter, anders worden ze net iets te hard.