



<650kcal: Saladebootjes met vegan gehakt

met munt, pinda's en limoensaus



ca. 25min



2 personen

Saladebootjes zijn niet zo praktisch om mee te varen, maar des te lekkerder om op te eten. Vandaag maak je een veganistische variant op de Laotiaanse vleessalade larb. Je brengt vegan gehakt, paprika en ui heerlijk op smaak met Indonesische kruiden en ketjap manis. Erbij draai je een frizure limoensaus in elkaar met knoflook. Je serveert de hemelse vegan gehaktvulling op slabladeren en gebruikt de saus om te dippen. Hmmm!

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 1 paprika
- 1 onbehandelde limoen
- 1 teen knoflook
- 50ml ketjap manis ⁶
- 200g vegan gehakt ⁶
- 1 zakje Indonesische kruidenmix
- 2 kroppen babyromanasla
- 25g gezouten pinda's ⁵
- 10g verse munt

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- citruspers

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

Allergenen

pinda's (5), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 534kcal, vet 30.8g, koolhydraten 39.5g, eiwit 21.4g



1. Groente snijden

Pel en halveer de **ui** en snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd 'm in kleine blokjes.



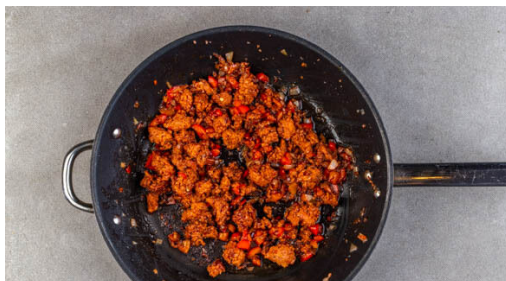
2. Groente bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 2el plantaardige olie. Bak de **ui** en **paprika** 5-7min, tot de **paprika** zacht is en de **ui** glazig.



3. Saus maken

Pers de **limoen** uit. Pel de **knoflook** en snijd fijn. Meng de **knoflook** met het **limoensap**, **2tl ketjap manis**, 2el water en ½tl suiker. Breng op smaak met zout en voeg evt. nog een lepelje water toe.



4. Vegan gehakt bakken

Voeg het **vegan gehakt** met een flinke snuf zout toe aan de pan en schep het los met een pollepel. Bak het **vegan gehakt** in 6-10min knapperig. Voeg de **kruidenmix** en de **rest van de ketjap manis** toe, meng goed en voeg evt. nog 1-2tl water toe.



5. Ingrediënten voorbereiden

Haal de **bladeren** van de **babyromanasla** voorzichtig uit elkaar. Pas op dat ze niet scheuren. Hak de **pinda's** grof. Snijd de **munt incl. zachte steeltjes** grof.



6. Afmaken en serveren

Vul de **slabladeren** met de **vegan gehaktvulling** en bestrooi met de **gehakte pinda** en **munt**. Serveer de **saladebootjes** met de **saus**.