

DINNERLY



Sandwich met veganistische gehaktballen en rucola, tomaten en ingelegde ui



20-30min



2 personen

Brood voor het avondeten. Kan dat? Jazeker! Maar denk alsjeblieft niet aan een boterham met kaas. Dit zijn luxe gevulde sandwiches belegd met knapperige groenten en veganistische gehaktballen. Die gehaktballen marineer je ook nog eens in ketjap manis. Toen we dit recept in de Dinnerly-testkeuken maakten, konden we de smaak haast niet geloven. Mmm...

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 rode ui
- 2 baguettes¹
- 2 tomaten
- 1 pakje vegan gehaktballetjes⁶
- 1 zakje ketjap manis⁶
- 1x rucola

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 0,5el bloem¹
- mayonaise³
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- middelgrote koekenpan
- zeef

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

ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 780kcal, vet 37.6g, koolhydraten 84.0g, eiwit 24.3g



1. Uien leggen

Verwarm de oven voor op 190°C (170°C hetelucht). Pel de **ui** en snij 'm in hele dunne ringen. Meng 2el (witte) azijn, 2el warm water en een snuf zout. Roer hier de **uiringen** doorheen en zet opzij tot het serveren.



2. Ingrediënten voorbereiden

Bak de **baguettes** in ca. 8min goudbruin en knapperig. Snij de **tomaten** doormidden, verwijder de harde kern en snij het vruchtvlees in dunne plakken. Meng de **tomaat** met 1el azijn, 1el olijfolie en snufjes peper, zout en suiker.



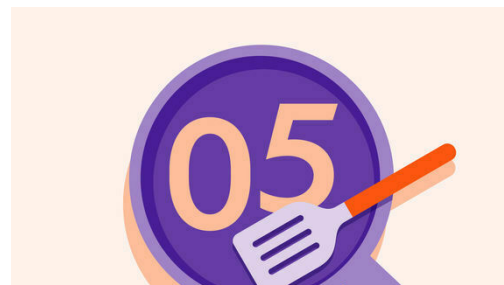
3. Gehaktballen bakken

Snij de **gehaktballen** doormidden. Pel en snij 1 teen knoflook fijn. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **halve gehaktballen** ca. 6min tot ze rondom goudbruin zijn. Bak dan de knoflook 1min mee.



4. Gehaktballen marineren

Voeg de **ketjap manis**, 1/2el bloem en 2el water toe aan de **gehaktballen**. Blijf de **saus** roeren tot deze indikt – dit duurt meestal maar een paar seconden. Zet dan het vuur uit. Laat de **ingelegde ui** uitlekken in een zeef.



5. Afmaken en serveren

Snij de **baguettes** in de lengte open maar niet helemaal door. Bestrijk naar smaak met mayonaise. Beleg de **baguettes** met de **tomaat**, **rucola**, **gehaktballen** en **ui**. Bedruppel de **broodjes** met wat **ketjapsaus** en serveer evt. overgebleven **tomaat** en **rucola** eraast als een salade.



6. Vegetarisch of vegan?

Plantaardig eten is goed voor de planeet en al onze dierlijke planeetgenoten. En ook voor jezelf! Het enige op deze sandwich dat niet veganistisch is, is de mayonaise waarmee je de baguettes bestrijkt – daar zit namelijk ei in. Maar niet gevreesd: in de meeste supermarkten kun je tegenwoordig ook veganistische mayonaise kopen. Een goed geweten heeft nog nooit zo lekker gesmaakt.