



Japanse bonenschnitzel-sandwich

met coleslaw, gebakken aardappels en miso-dip



ca. 30min



2 personen

Hier komt weer een creatieve mix: deze vegetarische sandwich met bonenschnitzel, coleslaw, teryaki-mayo en tomaat wordt perfect aangevuld met een paar kleurrijke bijgerechten in de vorm van een frisse komkommersalade met lente-uitjes en krokant gebakken sesamaardappeltjes met een Japans-geïnspireerde miso-dip. Een kleurrijk bord vol lekkere smaken!

Wat je van ons krijgt

- 1 netje kruimige aardappels
- 1 zakje misopasta ^{1,6}
- 10g witte sesam ¹¹
- 1 witte kool
- 25ml rijstwijnazijn
- 1 tomaat
- 1 minikomkommer
- 4 sneetjes witbrood ¹
- 1 bosui
- 2 vegetarische schnitzels ^{1,3}
- 50ml teriyakisaus ^{1,6}

Wat je thuis nodig hebt

- tomatenketchup
- mayonaise ³
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- broodrooster

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), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

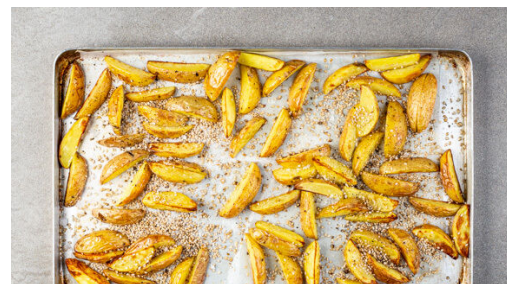
Voedingswaarde per portie

calorieën 884kcal, vet 33.2g, koolhydraten 114.0g, eiwit 29.1g



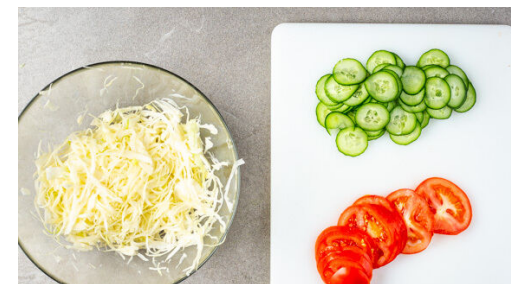
1. Aardappels voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Halveer de **aardappels incl. schil** en snijd ze in partjes. Meng een **dip** van 2el ketchup en **1el misopasta of meer naar smaak**.



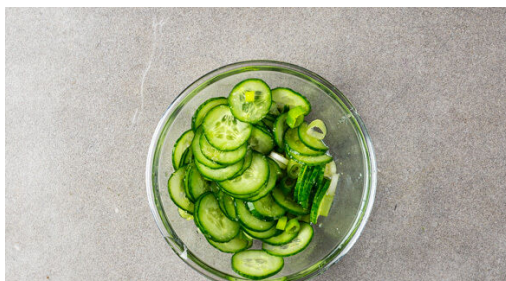
2. Aardappels bakken

Hussel de **aardappelpartjes** om met 1el plantaardige olie en een flinke snuf zout en peper. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 25-30min in de oven. Meng de **sesam** er in de laatste 10min door.



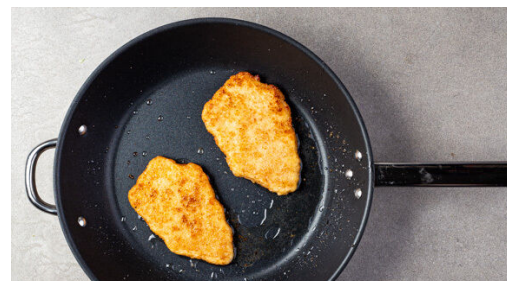
3. Groenten snijden

Snijd **1/3e van de witte kool** in dunne reepjes. De **rest van de kool** heb je niet nodig voor dit recept. Meng de **witte kool** met **1el rijstwijnazijn** en een flinke snuf zout. Kneed de **kool** ca. 2min goed met je handen, tot de **kool** zacht is. Snijd de **tomaat** en de **komkommer** in dunne plakjes.



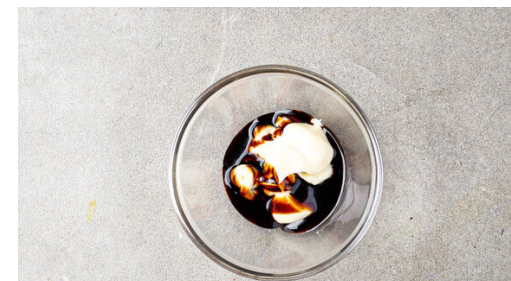
4. Salade maken

Rooster de **sneetjes brood** in de broodrooster. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Meng de **rest van de rijstwijnazijn** met 1-2tl (bruine)suiker en een snuf zout en peper. Meng de **dressing** met de **bosui** en de **komkommer**.



5. Schnitzel bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **schnitzels** 3-4min aan elke kant, tot ze goudbruin en krokant zijn.



6. Teriyaki-mayo maken

Meng **1-2tl teriyakisaus** met 2el mayonaise. Besmeer **2 sneetjes toast** met de **teriyaki-mayo** en beleg met **tomaat**, de **schnitzel** en wat **coleslaw**. Leg de **andere sneetjes toast** erop en snijd de **sandwiches** diagonaal door. Serveer de **sandwiches** met de **aardappelpartjes**, de **komkommersalade** en de **miso-dip**.