



Garnalensandwich met spinazie

met zoete aardappel- en wortelfrietjes



ca. 35min



2 personen

Deze garnalensandwich is een ware smaakexplosie. Je belegt het warme broodje met komkommer in wasabidressing, spinazie en in boter en knoflook gebakken garnalen. En alsof dat nog niet genoeg was serveer je hem met zoete aardappel- en wortelfrietjes en een pittige srirachadip.

Wat je van ons krijgt

- 1 zoete aardappel
- 2 wortels
- 1 zakje wasabipasta ⁷
- 1 minikomkommer
- 100g babyspinazie
- 1 zakje sriracha
- 1 teen knoflook
- 2 witte broodjes ^{1,3,6,7}
- 1x garnalen ²

Wat je thuis nodig hebt

- 3el mayonaise ³
- 3tl boter ⁷
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), schaaldieren (2), eieren (3), soja (6), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

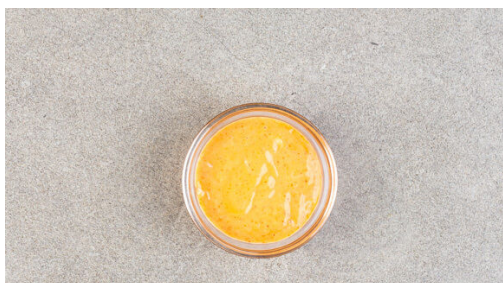
Voedingswaarde per portie

calorieën 673kcal, vet 34.5g, koolhydraten 61.1g, eiwit 25.5g



1. Groenten bakken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **zoete aardappel en wortels mét schil** in de lengte doormidden en dan in frietjes. Meng ze met 1el plantaardige olie en een snuf peper en zout en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Bak ze 20-25min in de oven tot ze goudbruin en krokant zijn.



4. Dip maken

Maak een **dip** van de **sriracha** en 2el mayonaise. Pel en hak de **knoflook** fijn. Snijd de **broodjes** open, leg ze bij de **groenten** op de bakplaat en bak ze ca. 1min mee.



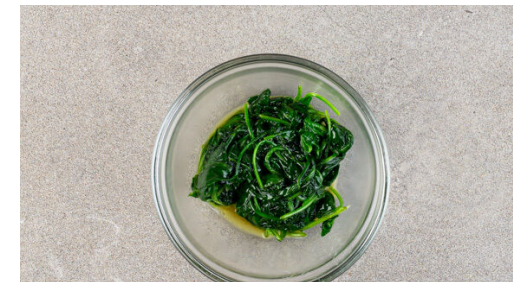
2. Komkommer voorbereiden

Meng de **wasabipasta** met 1el mayonaise, 1tl witte azijn en zout naar smaak. Snijd de **komkommer** in dunne plakjes. Zet de **komkommer** en de **dressing** tot het serveren apart opzij.



5. Garnalen bakken

Spoel de **garnalen** met koud water af in een zeef en dep ze droog met keukenpapier. Verhit de gebruikte pan met 2tl boter op hoog vuur en bak de **garnalen** in 2-3min roze en gaar. Voeg de **knoflook** toe en bak ca. 20sec mee. Kruid met een snuf peper en zout.



3. Spinazie garen

Verhit een middelgrote koekenpan met 1tl boter op laag tot middelhoog vuur. Bak de **helft van de spinazie of meer naar wens** 2-3min en druk aan met een vork, zodat het vocht eruit komt. Schep de **spinazie zonder vocht** uit de pan en veeg de pan schoon.



6. Afmaken en serveren

Meng de **komkommer** met de **wasabidressing**. Beleg de **broodjes** met de **komkommer**, de **spinazie** en de **garnalen** en serveer ze met de **frietjes** en **srirachadip**.