



<650kcal: Sandwich met romige gembergarnalen

met knapperige maïs-slaw

Zin in iets bijzonders vandaag? Wij presenteren: sappige garnalen in een romige gembercrème met hartige wittekoolslaw op een luchtig briochebroodje. De witte kool combineer je met zoete maïs – zo wordt het een heerlijk bijgerecht dat zeker het proberen waard is. En nog een bonus: alles is in een handomdraai klaar. Genieten!



ca. 20min



2 personen

Wat je van ons krijgt

- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 200g wittekoolreepjes
- 1 stukje verse gember
- 1 bosui
- 1 blik maïs
- 2 brochebroodjes ^{1,3,7}
- 1x garnalen (ontdood) ²

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el mayonaise ³
- zout
- suiker
- azijn

Kookgerei

- oven met bakplaat
- middelgrote kookpan
- keukenrasp
- 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 454kcal, vet 13.2g, koolhydraten 55.5g, eiwit 26.4g



1. Witte kool verfijnen

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Klop een **dressing** van de **helft van de sojasaus**, 1 el azijn en een snuf suiker en zout. Kneed de **wittekoolreepjes** 1-2min goed met deze **dressing**.



4. Broodjes afbakken

Snijdt de **broodjes** open en leg ze met de snijkant naar boven op een bakplaat. Bak in 3-4min knapperig.



2. Gembercrème maken

Schil de **helft van de gember** (of meer naar smaak), rasp fijn en meng met 1 el mayonaise en 1tl azijn.



5. Garnalen voorbereiden

Spoel de **garnalen** af in een zeef met koud water en voeg toe aan het kokende water. Kook ze 1-2min op medium tot hoog vuur tot ze roze en gaar zijn. Laat uitlekken in een zeef, dep droog en meng met de **gembercrème**.



3. Ingrediënten voorbereiden

Vul een middelgrote kookpan met ca. 1 cm water en breng aan de kook. Snijd de **bosui** in de lengte doormidden en dan overdwars in fijne reepjes. Giet de **helft van de maïs** (of meer naar smaak) af in een zeef en laat uitlekken.



6. Maïs-slaw maken

Bestrijk de **broodjes** naar wens met de **gembercrème** en beleg ze met de **garnalen** en de **helft van de witte kool**. Meng de **rest van de witte kool** met de **maïs** en de **bosui** en serveer de **maïs-slaw** bij de **garnalensandwiches**.