



## Bánh mì met garnalen

met geraspte wortel en komkommer



ca. 20min



2 personen

In Vietnam verwijst bánh mì eigenlijk naar allerlei broodsoorten, maar wordt het meest geassocieerd met stokbrood dat het meest gebruikt wordt voor deze streetfood-klassieker. Het kan worden gevuld met vlees, vis of groente. Probeer vandaag onze versie met garnalen, knapperige salade en romige dip!



### Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 1 komkommer
- 10g verse kruidenmix: koriander en munt
- 50ml zoete chilisaus
- 2 baguettes<sup>2</sup>
- 1x garnalen (ontdood)<sup>3</sup>
- 25ml sojasaus<sup>2,4</sup>
- 100g mesclun

### Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise<sup>1</sup>
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

### Kookgerei

- oven
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- zeef

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

#### Allergenen

eieren (1), gluten (2), schaaldieren (3), soja (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

#### Voedingswaarde per portie

calorieën 747kcal, vet 29.6g, koolhydraten 91.5g, eiwit 27.6g



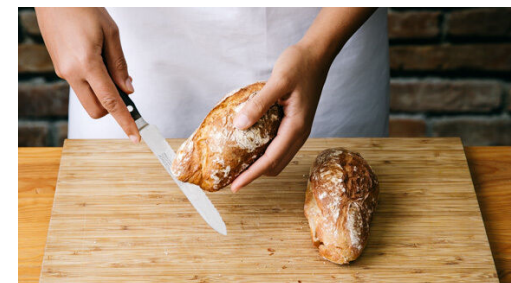
#### 1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Schil de **wortel** evt. en rasp 'm grof. Snijd de **komkommer** schuin in dunne plakken.



#### 2. Kruidendip maken

Pluk de **muntblaadjes** en snijd ze grof. Snijd de **koriander incl. steeltjes** ook grof. Meng de **munt** en de **koriander** met de **zoete chilisaus** en 2el mayonaise. Breng op smaak met peper en zout.



#### 3. Broodjes voorbereiden

Bak de **broodjes** in ca. 3-4min af in de oven. Snijd ze dan open, maar niet helemaal door.



#### 4. Garnalen bakken

Spoel de **garnalen** in een zeef af met koud water, laat uitlekken en dep ze droog. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie en bak de **garnalen** 1-2min scherp aan. Voeg dan de **sojasaus** toe en bak de **garnalen** nog ca. 30sec.



#### 5. Broodjes vullen

Besmeer de **broodjes** met de **kruidendip** en vul ze naar wens met wat **salade**, **wortel**, **komkommer** en de **garnalen**. Druk ze lichtjes dicht.



#### 6. Salade maken

Klop een **dressing** van 1el plantaardige olie, 2tl azijn en een snuf peper en zout. Meng de **dressing** met de **rest van de salade** en de **rest van de wortel en komkommer**. Serveer de **garnalenbroodjes** met de **salade**.