



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 een pittige mieriksworteldressing, 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 stukje verse mierikswortel
- 1 komkommer
- 50g babyspinazie
- 1 zakje sriracha
- 1 teen knoflook
- 2 hotdogbroodjes ^{3,4,5}
- 1x garnalen (ontdood) ¹

Wat je thuis nodig hebt

- 3el mayonaise ²
- 1½el boter ⁴
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

Schaaldieren (1), Eieren (2), Glut (3), Melk (4), Soja (5). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

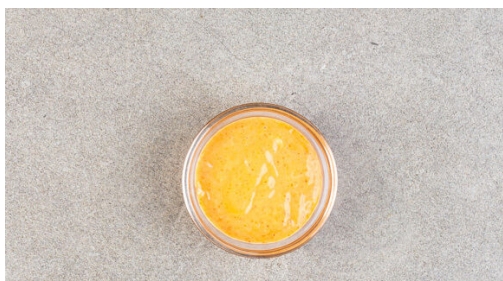
Voedingswaarde per portie

calorieën 553kcal, vet 36.5g, koolhydraten 34.3g, eiwit 18.9g



1. Groente 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**. Hussel om 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 snijd de **knoflook** fijn. Leg de **broodjes** bij de **groente** op de bakplaat en bak in ca. 3min knapperig.



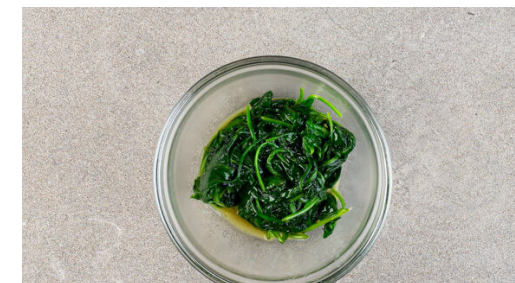
2. Komkommer voorbereiden

Schil de **helft van de mierikswortel** en rasp fijn. Meng met 1el mayonaise en 1tl witte azijn. Proef de **dressing** en kruid naar smaak met zout. Snijd de **komkommer** in dunne plakjes. Zet de **komkommer** en de **dressing** tot het serveren apart.



5. Garnalen bakken

Spoel de **garnalen** met koud water af in een zeef en dep droog met keukenpapier. Verhit de gebruikte koekenpan uit **stap 3** op hoog vuur met 1el boter en bak de **garnalen** in 2-3min roze en gaar. Voeg de **knoflook** toe en bak ca. 20sec mee. Kruid de **garnalen** met een snuf peper en zout.



3. Spinazie garen

Verhit een middelgrote koekenpan op middellaag vuur met ½el boter. Bak de **spinazie** 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 **mieriksworteldressing**. Snijd de **broodjes** open in de lengte, maar niet helemaal door. Beleg met de **komkommer**, de **spinazie** en de **garnalen** en serveer ze met de **groentefrietjes** en **srirachadip**.