



Vietnamese bánh mì

pastinaakfriet, rauwkost & limoenmayo



20-30min



2 personen

In Vietnam vallen allerlei verschillende broodsoorten onder het begrip 'Bánh mì', maar vandaag de dag kennen we de Bánh mì voornamelijk als een goed gevulde Vietnamese sandwich. De baguette werd ooit vanuit Frankrijk naar de toenmalige kolonie gebracht en één plus één werd twee. Wij eten het allerliefst deze variant met gehaktballetjes, pastinaakfriet en een romige limoen-mayo.

Wat je van ons krijgt

- baguette ¹
- bosui
- Yoko's Tofu Spice Mix ¹⁰
- mini-komkommer
- varkensgehakt
- sriracha
- pastinaak
- limoen
- verse koriander
- wortel
- zoete chilisaus
- mayonaise ^{3,10}

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- bakpapier
- bakplaat
- keukenrasp
- oven
- ovenschaal

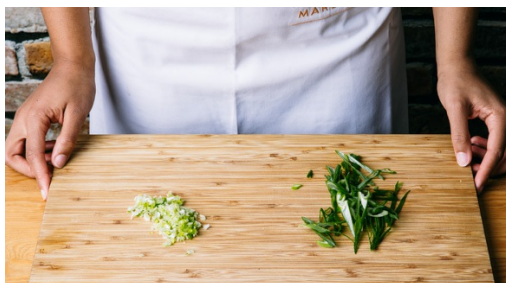
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

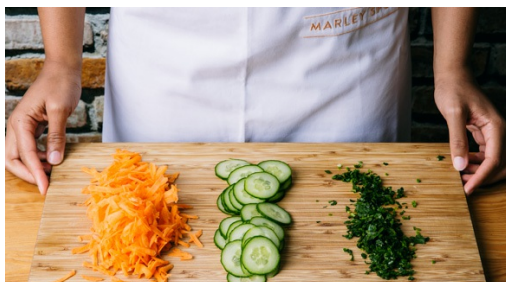
Voedingswaarde per portie

calorieën 920kcal, vet 51.7g, koolhydraten 74.4g, eiwit 32.5g



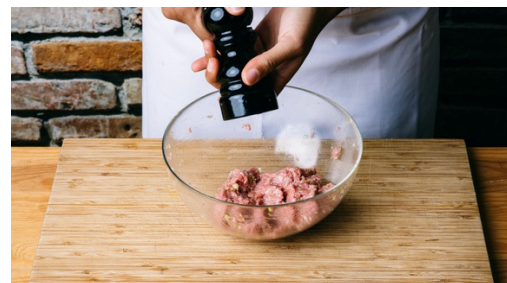
1. Bosui snijden

Verwarm de oven voor op 200°C hetelucht/220°C. Schil evt. de **pastinaak** en snijd in 1-1,5cm dikke, lange staafjes. Leg de staafjes op een bakplaat met bakpapier, hussel om met 1-2el olie, **helft van de tofu spice mix**, zout en peper. Bak ze in 15-20min goudbruin en gaar in de oven. Hak het **witte deel van de bosui** fijn, snijd het **groen** schuin in ringetjes.



4. Groenten snijden

Schil of boen intussen de **wortel** en rasp grof. Snijd de **mini-komkommer** in dunne plakjes. Hak de **koriander** met steeltjes fijn.



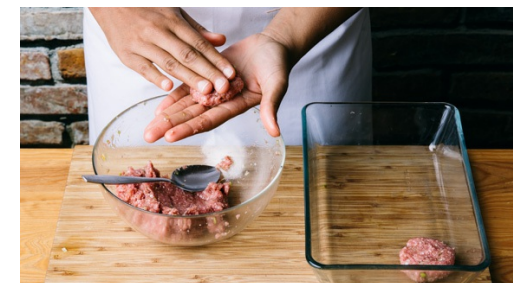
2. Vlees mengen

Meng het **varkensgehakt** met de **chilisaus** en de **gehakte witte bosui**. Breng het **gehaktmengsel** goed op smaak met peper en zout. Kneed net zolang tot het **gehakt** een geheel vormt en van de kom loslaat.



5. Limoen-mayo maken

Rasp en halveer de **limoen**. Pers **een helft** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Roer **1tl limoenrasp** en **1-2tl limoensap** door de **mayonaise** en breng op smaak met peper en zout.



3. Gehaktballetjes maken

Portioneer met een eetlepel het **gehaktmengsel** in gelijke delen en rol er met (natte) handen **balletjes** van. Leg ze in een ovenschaal en druk ze met de hand iets platter. Bak de **gehaktballetjes** in 8-10min gaar en goudbruin in de oven. Doe na 5-6min de **baguettes** in de oven en bak ze in 5-6min af.



6. Broodjes beleggen

Snijd de **broodjes** open en besmeer de snijvlakken met de **limoen-mayo**. Beleg met **komkommerplakjes**, **wortelrasp**, **gehakte koriander**, **bosuiringen** en de **gehaktballetjes**. Knijp er evt. een **limoenpartje** over uit. Mochten er **groenten** over zijn, hussel ze dan om tot een **salade**, breng op smaak met peper en zout. Serveer de **bánh mì** met **pastinaakfriet** en **__srir__**.