

DINNERLY



Bánh-mì-wraps met casselerrib gevuld met komkommer, wortel en koriander



ca. 30min



2 personen

Bánh mì is een Vietnamese streetfoodklassieker: krokant stokbrood belegd met mals vlees, knapperige groenten en verse kruiden. Wij maken vandaag onze eigen versie. We laten het stokbroodje weg en rollen de ingrediënten in plaats daarvan in een wrap. Ook heerlijk!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 10g verse koriander
- 1 wortel
- 1 komkommer
- 1 bosui
- 25ml ketjap manis⁶
- 1x wraps¹
- 1 pak casselerrib

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 4el mayonaise³
- 1el tomatenketchup
- zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- grote koekenpan
- dunschiller
- aluminiumfolie

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

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 681kcal, vet 34.8g, koolhydraten 64.4g, eiwit 26.6g



1. Dressing maken

Snij de **koriander mét steeltjes** grof. Maak een **dressing** van 1el azijn, ½tl suiker en een flinke snuf zout.



2. Salade maken

Schrob of schil de **wortel** en snij 'm met een dunschiller in lange repen. Draai 'm daarbij regelmatig om en snij het middelste deel in kleine blokjes. Snij de **komkommer** overdwars in drie stukken en dan in de lengte in staafjes van 0,5-1cm dik. Snij de **bosui** ook in drie stukken en dan in de lengte in dunne repen. Meng de **groenten** met de **dressing**.



3. Tortilla's opwarmen

Maak een **sous** van de **ketjap manis**, 1el ketchup, 1-2tl water en een snuf zout. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur en verwarm de **tortilla's** na elkaar ca. 15sec per kant. Wikkel ze dan in aluminiumfolie en hou ze warm. De pan gebruiken we zo weer.



4. Vlees bakken

Snij het **vlees** in repen van 1-2cm breed. Verhit de gebruikte koekenpan met 2tl plantaardige olie op hoog vuur en bak het **vlees** in 3-4min goudbruin en gaar. Zet het vuur middelhoog, giet de **sous** erbij en roer 1-2min, tot het **vlees** gelijkmatig met de **sous** bedekt is.



5. Afmaken en serveren

Bestrijk elke **tortilla** met 1el mayonaise, vul ze met het **vlees**, de **wortel-komkommersalade** en de **koriander** en rol ze op. Serveer de **wraps** met de **rest van de salade**. Als alternatief kun je alle ingrediënten apart op tafel zetten, zodat iedereen zijn eigen **wrap** kan vullen.



6. Heb je een magnetron?

Als je een magnetron hebt kun je wat tijd besparen en de tortilla's daarin opwarmen. Stapel de tortilla's op elkaar en verwarm ze 35-40sec op 800W. Leg er evt. een vochtig stuk keukenpapier op, zodat de tortilla's niet uitdrogen.