



Supersnel V2: Sandwich met bio-runderreepjes

met paprika en komkommersalade



ca. 20min



2 personen

Wij zijn dol op brood als avondeten! Deze krokante baguettes vullen we namelijk rijkelijk met mals gebakken biologische runderreepjes, paprika, wortel en een romige, kruidige saus. Maak er nog een frisse komkommersalade bij en je maaltijd is compleet!

Wat je van ons krijgt

- 1 komkommer
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 paprika
- 1 wortel
- 2 baguettes¹
- 1x biologische runderreepjes
- 1 zakje goulashkruiden

Wat je thuis nodig hebt

- 3el mayonaise³
- 1tl mosterd¹⁰
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven
- grote koekenpan
- keukenrasp

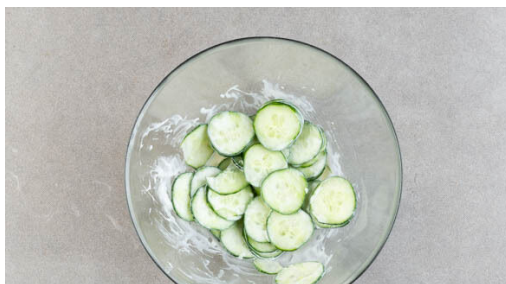
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 869kcal, vet 35.7g, koolhydraten 94.3g, eiwit 41.5g



1. Komkommersalade maken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Snijd de **komkommer** in dunne plakken. Klop een **dressing** van 1el mayonaise, 2tl azijn en een snuf zout en suiker. Meng de **dressing** met de **komkommer** en kruid met peper en evt. nog wat zout.



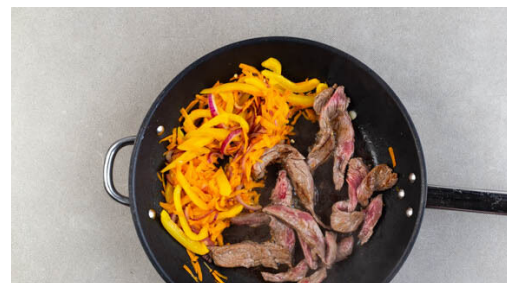
4. Broodjes bakken

Bak de **broodjes** 6-8min in de oven.



2. Groenten snijden

Pel en halveer de **ui** en snijd in dunne halve ringen. Pel de **knoflook** en snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in dunne lange repen. Schrob of schil de **wortel** en rasp deze grof.



5. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en voeg het toe aan de pan met **groenten**. Zet het vuur hoog en bak 3-5min, afhankelijk van of je het **vlees** medium of doorbakken wilt. Roer 2el water erdoor en proef of je nog peper en zout wil toevoegen.



3. Groenten bakken

Verhit een grote koekenpan met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur. Fruit de **ui** 2-3min, tot deze zacht is. Voeg de **knoflook**, **paprika** en **wortel** toe en bak 4-5min mee, tot de **groenten** ook zacht zijn. Kruid met een snuf peper en zout.



6. Dip maken

Maak een **dip** van de **kruidenmix**, 2el mayonaise, 1tl mosterd, 1-2el water en een snuf zout. Snijd de **broodjes** open en bestrijk met de **dip**. Beleg ze met de **groenten** en het **vlees** en serveer met de **komkommersalade**.