



Bánh mì met varkensgehaktballetjes

met gebakken krieltjes en limoenmayo



20-30min



2 personen

Ooit namen de Fransen de baguette mee naar hun toenmalige kolonie Vietnam en dat bracht daar een heel nieuw genre aan gerechten teweeg: 'Bánh mì'. Als je daar nu naar vraagt in Vietnam krijg je een goed gevulde sandwich bomvol smaken en met allerlei ingrediënten als vlees, vis en groenten. Wij eten bánh mì het allerliefst met varkensgehaktballetjes, krieltjes en romige limoenmayo.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje krieltjes
- 1 bosui
- 250g varkensgehakt
- 100ml zoete chilisaus
- 2 ciabatta's ^{1,6,7}
- 1 wortel
- 1 komkommer
- 10g verse koriander
- 1 onbehandelde limoen

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise ³
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- keukenrasp

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), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 821kcal, vet 27.6g, koolhydraten 105.8g, eiwit 34.5g



1. Aardappels roosteren

Verwarm de oven voor op 230°C (210°C hetelucht). Snijd de **krieltjes incl. schil** doormidden, grotere exemplaren in vieren. Leg ze op een bakplaat met bakpapier en hussel ze om met 1el olijfolie en een snuf peper en zout. Rooster de **krieltjes** in ca. 20min gaar en goudbruin in de oven. Hak het **wit van de bosui** fijn en snijd het **groen** in dunne ringen.



4. Groente snijden

Schil of schrob de **wortel** en rasp 'm grof. Snijd de **komkommer** in dunne plakjes. Hak de **koriander zonder steeltjes** grof.



2. Vlees mengen

Meng het **gehakt** met de **zoete chilisaus**, het **wit van de bosui** en een flinke snuf peper en zout. Kneed net zolang tot het **gehakt** een geheel vormt.



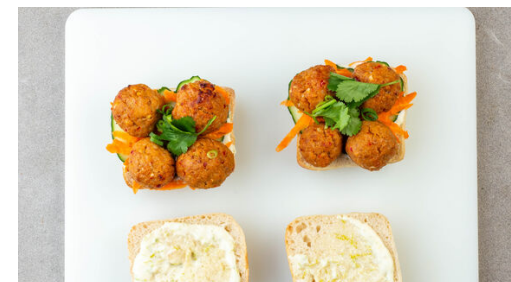
5. Limoenmayo maken

Rasp de **limoenschil** fijn. Pers **een limoenhelft** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Meng 2el mayonaise met **1tl limoenrasp**, **1-2tl limoen sap** en een snuf zout.



3. Gehaktballetjes maken

Rol met vochtige handen gehaktballetjes ter grootte van een walnoot. Leg ze op een 2e bakplaat met bakpapier en druk ze met de hand iets platter. Bak de **gehaktballetjes** in 8-10min gaar en goudbruin in de oven. Bak de **ciabatta's** in 5-6min af.



6. Serveren

Snijd de **ciabatta's** doormidden en dan open. Besmeer met de **mayo** en beleg met de **komkommer**, **wortel**, **koriander**, **groene bosuiringen** en de **gehaktballetjes**. Knijp er evt. een **limoenpartje** over uit. Serveer de **bánh mì** met de **krieltjes**, **rest van de mayo** en de **limoenpartjes**.