



Homemade saucijzenbroodjes

met verstopte groente en frisse salade



30-40min



2 personen

Haalt jouw tafelgenoot zijn neus op bij het zien van een bord vol groenten? Eten de kids hun bordje vitaminen tegen heug en meug leeg? Deze hemelse saucijzenbroodjes vol verstopte groenten rekenen daarmee af. Je mengt de gebakken wortel en pastinaak met kruidig varkensgehakt onder een krokant laagje bladerdeeg. En krijg je je bord niet leeg? Eet de broodjes dan de dag erna als lunch.

Wat je van ons krijgt

- 1 pastinaak
- 1 wortel
- 1x varkensgehakt
- 5g garam masala
- 1 zakje paneermeel ¹
- 1 rol bladerdeeg ¹
- 1 kuipje grove mosterd ¹⁰
- 1x mesclun
- 1 potje ketchup van The Ketchup Project

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout
- plantaardige olie
- honing of suiker
- azijn
- 1 ei ³

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- 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 1194kcal, vet 68.9g, koolhydraten 99.9g, eiwit 38.6g



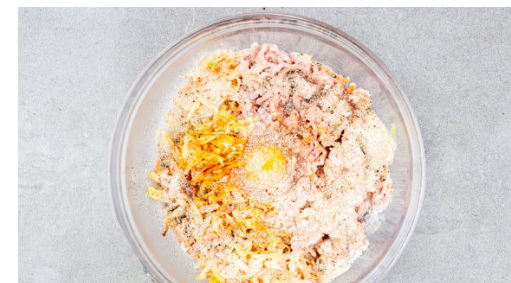
1. Groenten raspen

Verwarm de oven voor op 220°C. Schil of schrob de **wortel** en **pastinaak** en rasp de **groenten** grof.



2. Groenten bakken

Verhit 1el plantaardige olie in een grote koekenpan op hoog vuur. Voeg de **groenten** met een snufje zout toe en bak ca. 5min totdat de **rasp** iets zachter is, schep daarbij regelmatig om. Schep de **groenten** dan in een kom en laat ze iets afkoelen.



3. Gehakt mengen

Meng het **gehakt** met de **garam masala**, **helft van het paneermeel**, 1 ei en 1/8tl zout in een kom. Roer de **groenten** erdoor en kneed goed. Breng de **gehaktvulling** op smaak met flink wat zout en peper. Bewaar de **rest van het paneermeel** voor een ander recept of strooi het voor het bakken over het **deeg**.



4. Saucijzenbroodjes maken

Rol het **deeg** met aanklevend bakpapier uit en verdeel het **gehakt** net over de helft én in de volledige lengte van het **deeg**, zodat een soort lange **worst** ontstaat. Zorg ervoor dat de **worst** max. 2.5-3cm dik is. Til het bakpapier op, vouw het **deeg** over het **gehakt** en druk goed aan.



5. Saucijzenbroodjes bakken

Snijd de **deegrol** in vier gelijke stukken en druk de randen nog eens goed aan. Leg de **broodjes** op een bakplaat met bakpapier. Bestrijk het **deeg** bovenop evt. met melk of een losgeklopt ei en bak de **broodjes** 15-20min in de oven tot het **deeg** goudbruin kleurt en het **gehakt** gaar is.



6. Dressing mengen

Maak een **dressing** van 1el honing of suiker, de **mosterd**, 1-2el olijfolie en een snuf zout en peper. Meng de **mesclun** vlak voor het serveren met de **dressing**. Serveer de **saucijzenbroodjes** met de **salade** en **ketchup** om te dippen.