



Bánh mì met gehaktballetjes

van varkensvlees plus krieltjes



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 gehaktballetjes, krieltjes en romige limoenmayo.

Wat je van ons krijgt

- 500g krieltjes
- 1 bosui
- 1x varkensgehakt
- 2 zakjes zoete chilisaus
- 2 broodjes ^{1,6}
- 1 wortel
- 1 minikomkommer
- 10g verse koriander
- 1 limoen
- 2 zakjes mayonaise ^{3,10}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- keukenrasp
- 2 bakplaten met bakpapier

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

Kooktip

Heb je nog groenten over na het beleggen van de broodjes? Hussel ze dan om met een snuf peper en zout voor een simpele salade.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), soja (6), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1010kcal, vet 45.8g, koolhydraten 106.0g, eiwit 35.7g



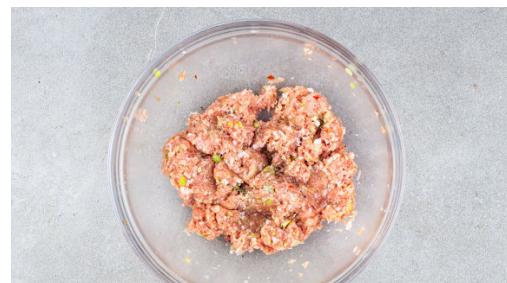
1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210°C. Snijd de **krieltjes** doormidden en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Hussel om met 1-2el olijfolie en een flinke snuf zout en peper. Rooster de **krieltjes** ca. 20min in de oven tot ze gaar en goudbruin zijn.



4. Groenten snijden

Schil de **wortel** en rasp hem grof. Snijd de **minikomkommer** in dunne plakjes. Hak de **koriander** fijn.



2. Vlees mengen

Snijd het **wit van de bosui** fijn en het **groen** in dunne ringen. Meng het **gehakt** met de **chilisaus**, het **wit van de bosui**, 1/8tl zout en een snuf peper. Kneed net zolang tot het **gehakt** een geheel vormt en van de kom loslaat.



5. Limoenmayo maken

Rasp de **limoenschil** fijn. Pers **een limoenhelft** uit en snijd de **ander** in partjes. Meng de **mayonaise** met **1tl limoenrasp**, **1-2tl limoensap** en een snufje zout.



3. Gehaktballetjes maken

Rol met vochtige handen gehaktballetjes ter grootte van een walnoten. 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 **broodjes** in 4-6min af.



6. Serveren

Snijd de **broodjes** open. Besmeer ze met de **mayo** en beleg met de **komkommer**, **wortel**, **koriander**, **groene bosuiringen** en de **gehaktballetjes** (zie tip, links). Knijp er evt. een **limoenpartje** over uit. Serveer de **bánh mì** met de **krieltjes**, **rest van de mayo** en de **limoenpartjes**.