

DINNERLY



Broodje vegetarische schnitzel met rode biet en krokante prei



ca. 30min



2 personen

Een broodje schnitzel uit het wegrestaurant – voor onze oosterburen is deze snack een vast onderdeel van iedere autorit. Een nostalgische belevenis dus, maar Dinnerly zou Dinnerly niet zijn als we het bij nostalgie zouden laten. Wij willen vernieuwen! Daarom maken we vandaag een bijzondere vegetarische versie met rode biet en knapperig gebakken prei. Daar kan geen snelweg tegenop!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 prei
- 1 rode biet
- 2 vegetarische schnitzels^{1,3}
- 2 baguettes¹
- 1 minikomkommer

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2el mosterd¹⁰
- 1el mayonaise³
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- dunschiller

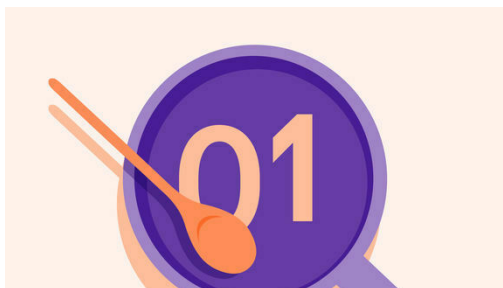
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

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

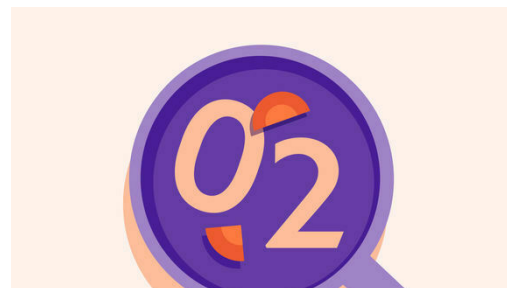
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 685kcal, vet 22.4g, koolhydraten 89.1g, eiwit 28.6g



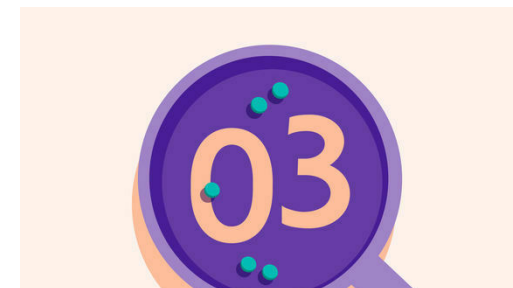
1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snij de **prei** in de lengte doormidden en snij elke helft in stukken van ca. 4cm lang. Was de de stukken en snij ze in heel dunne reepjes. Snij de **rode biet** in heel dunne plakken of rasp 'm grof. **Tip:** rode biet kan nogal vlekken. Het is dus aan te raden keukenhandschoenen en evt. een schort te dragen.



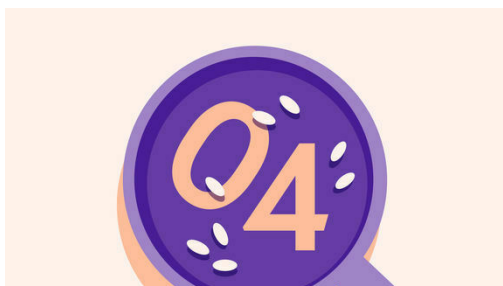
2. Prei bakken

Giet plantaardige olie in een middelgrote koekenpan tot het ca. 1cm hoog staat. Verhit de olie op middelhoog vuur. Bak de **preireepjes** 6-7min tot ze goudbruin zijn. Roer regelmatig. Schep de **prei** uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier. Strooi er een snuf zout overheen en zet opzij voor straks. (Zie voor je de pan schoonveegt de tip in **stap 6.**)



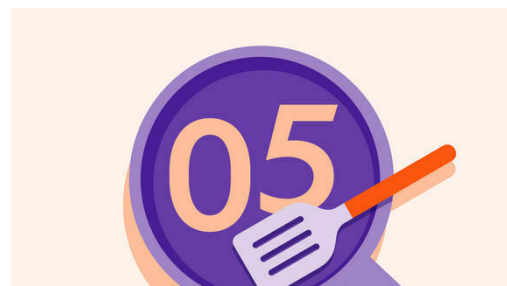
3. Schnitzels bereiden

Leg de **vegetarische schnitzels** en de **baguettes** op een bakplaat met bakpapier. Bak 4-6min en haal de **baguettes** eruit. Draai de **schnitzels** om en bak ze nog eens 4-5min tot ze gaar zijn.



4. Komkommersalade maken

Snij de **komkommer** in repen met een dunschiller of kaasschaaf. Draai de **komkommer** hierbij telkens een kwartslag tot je alleen de kern met zaadjes overhebt. Snij deze **kern** in kleine blokjes. Meng alle **komkommer** met 1el azijn, een flinke snuf zout en 1/2tl suiker. Maak een **sousje** van 1el mayonaise, 1tl azijn en snufjes peper, zout en suiker. Roer dit door de **rode biet**.



5. Sandwiches beleggen

Snij de **baguettes** open en bestrijk ze met mosterd. Snij evt. de **schnitzels** in een paar stukken en beleg de **baguettes** ermee. Verdeel de **rode biet** en **prei** over de **schnitzels**. Serveer de **sandwiches** met de **komkommersalade**.



6. Alles hergebruiken!

We hebben de prei vandaag haast gefrituurd en het ziet er heerlijk uit! Maar wist je dat je de olie gewoon kunt hergebruiken? Giet de afgekoelde olie in een lege fles (evt. met behulp van een keukentrechter) en gebruik 'm een volgende keer weer voor het frituren van groenten of het bakken van een spiegelei.