



Sandwich met vegan gehaktballen

met gepickelde groente en ovenfriet



30-40min



2 personen

Zin in een stevige sandwich? Vandaag maak je er eentje met vegan gehaktballen, die je zelf in elkaar draait met gember en cajunkruiden. En om ervoor te zorgen dat ze niet te droog worden, glaceer je ze met een pittig-zoete teriyakisaus en bestrooi je ze met geroosterde sesam. Knapperige gepickelde groente, een romig sausje en krokante ovenfriet maken van deze sandwich er eentje voor bovenaan je lijst!

Wat je van ons krijgt

- 1kg vastkokende aardappels
- 1 ui
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 200g vegan gehakt ⁶
- 1 zakje cajunkruiden
- 1 komkommer
- 1 wortel
- 1 baguette ¹
- 50ml teriyakisaus ^{1,6}
- 1 zakje sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- 2el vegan mayonaise
- 2tl tomatenketchup
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- ovenrek
- middelgrote koekenpan
- keukenweegschaal
- keukenrasp

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

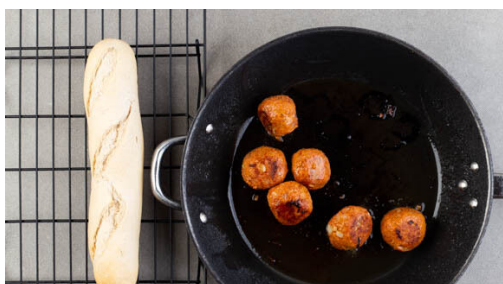
Voedingswaarde per portie

calorieën 973kcal, vet 37.4g, koolhydraten 122.9g, eiwit 29.6g



1. Aardappels bakken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd **700g aardappels incl. schil** in staafjes van ca. 1cm dik. Leg ze op een bakplaat met bakpapier en meng ze met 2el plantaardige olie en een snuf zout en peper. Bak ze 25-30min in de oven, tot de **friet** goudbruin en gaar is. Schep halverwege de baktijd een keer om.



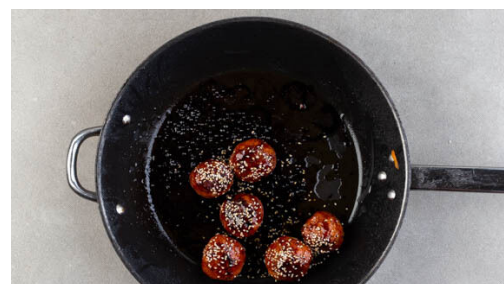
4. Gehaktballen bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie en bak de **gehaktballen** in 6-9min rondom goudbruin. Bak de **baguette** op een ovenrek in de oven in ca. 4min af.



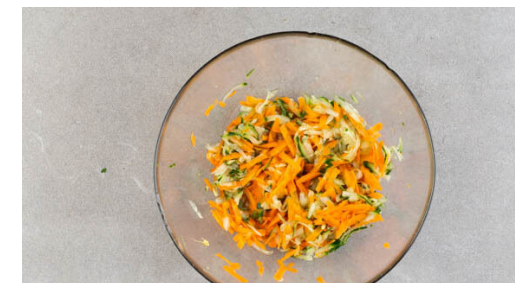
2. Gehaktballen maken

Halveer en pel de **ui** en snipper de **helft** fijn. De **andere helft** heb je niet nodig voor dit recept. Schil de **gember**, pel de **knoflook** en rasp beide fijn. Meng de **gember** en de **knoflook** met het **vegan gehakt**, **ui**, de **helft van de cajunkruiden**, een flinke snuf zout en een snuf peper. Draai met vochtige handen **6 gehaktballen** van gelijke grootte.



5. Gehaktballen glaceren

Meng de **helft van de teriyakisaus** met 1tl azijn en schenk bij de **gehaktballen** in de pan. Meng de **gehaktballen** goed met de **sous**. Neem de pan van het vuur en bestrooi de **gehaktballen** met de **sesam** en schep nog een keer om. Als je wilt kun je ook meer **teriyakisaus** gebruiken.



3. Pickle maken

Rasp de **komkommer** en de **wortel** grof. Meng 2el azijn, 1tl suiker en een flinke snuf zout en roer tot de suiker is opgelost. Meng de **komkommer** en de **wortel** goed met het **inmaakmengsel** en zet opzij.



6. Baguette beleggen

Snijd de **baguette** overdwars doormidden en dan in de lengte open. Bestrijk de **onderste broodjeshelften** met in totaal 2el vegan mayonaise, beleg met de **gepickelde groente** en de **vegan gehaktballen** en bedek met de **bovenste broodjeshelften**. Serveer de **sandwiches** met de **ovenfriet**, en naar wens met 1tl ketchup per persoon.