

DINNERLY



XXL <650kcal V: Vegetarische "Sloppy Joe's"

met geroosterde romanasla



ca. 40min



2 personen

Houd een diner(tje) met onze XXL-recepten! Of je nu een gezellige avond met vrienden organiseert of graag wat overhoudt voor de lunch morgen – dankzij de dubbele porties plan je je maaltijden zoals ze voor jou het beste uitkomen. Eén keer koken, twee keer genieten: eenvoudig, praktisch, heerlijk. (Met dit recept maak je 4 of 8 porties, afhankelijk van welke box je hebt).

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 wortel
- 4 kroppen babyromanasla
- 1 tomaat
- 400g vegan gehakt⁶
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 4 briochebroodjes^{1,3,7}
- 1 zakje knoflook-kruidenmix
- 40ml BBQ-saus^{9,10}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 4el mayonaise³
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- oven met bakplaat
- grote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- bakkwast

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

KOOKTIP

Met dit recept maak je 4 porties.

ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3), soja (6), melk (7), selderij (9), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 581kcal, vet 30.9g, koolhydraten 51.9g, eiwit 22.4g



1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 180°C (160°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Schil of schrob de **wortel** en rasp grof. Pel 2 tenen knoflook en hak fijn. Snij de **kroppen sla** in de lengte doormidden. Verwijder de harde kern van de **tomaat** en snij in grove blokjes.



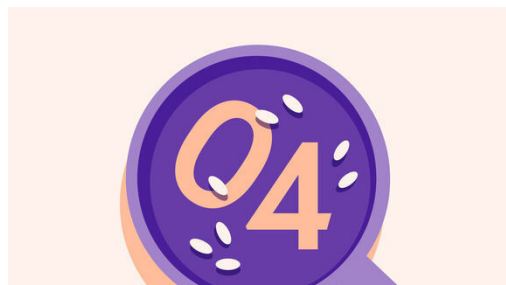
2. Vegan gehakt rullen

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1tl plantaardige olie. Bak het **vegan gehakt** in 3-4min rul en breek het met een spatel in kleinere stukjes. Voeg de **wortel** en de knoflook toe en roerbak ca. 3min, tot de **wortel** zacht is.



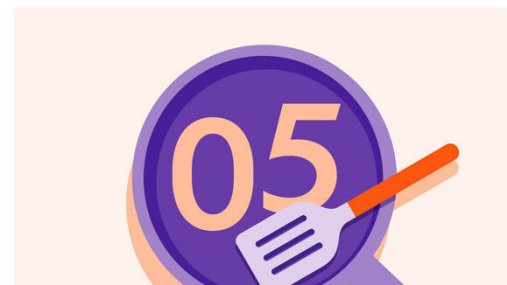
3. Saus maken

Roer het **paprikapoeder**, ½tl zout en 100ml water door de pan en breng aan de kook. Zet dan het vuur lager en laat de **saus** 8-10min borrelen en indikken, en roer daarbij regelmatig. Haal de pan van het vuur en kruid met een snuf peper en zout.



4. Broodjes & sla roosteren

Snij de **broodjes** open. Leg ze met de snijkant naar beneden in de oven en bak 3-5min. Haal ze eruit en zet de grillfunctie aan (zie ook **stap 6**). Bestrijk de **slahelften** rondom met 1el plantaardige olie. Leg ze op een bakplaat zónder bakpapier en rooster 2-3min in de oven. Draai ze om en rooster nog eens 2-3min, tot de **sla** licht gebruind is.



5. Afmaken en serveren

Meng de **kruidenmix** met 4el mayonaise, 1tl witte azijn en een flinke snuf suiker. Roer dan theelepel voor theelepel wat water erdoor, tot je een **vloeibare dressing** hebt. Bestrijk de **broodjes** met **BBQ-saus** en vul ze met het **gehaktmengsel**. Garneer de **geroosterde sla** met de **dressing** en de **tomatenblokjes** en serveer bij de **burgers**.



6. Goed om te weten

Heeft je oven geen grillstand? Draai dan de oven na het bakken de broodjes naar 220°C (200°C hetelucht) om de sla te roosteren.

Let op dat je geen bakpapier gebruikt als de grillstand aanstaat: het kan namelijk vlam vatten als het tegen de grill aankomt.