



BÁNH MÌ MET GEHAKTBALLETJES

Met zoetzure groenten en pittige mayonaise

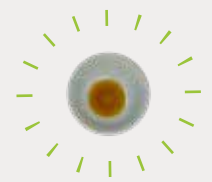


Totaal: **25-30** min.

Gemakkelijk

Eet binnen **3** dagen

In Vietnam weten ze wel raad met stokbrood! Een broodje bánh mì is het ultieme streetfood - snel, makkelijk en overheerlijk. Van de gemarineerde groenten tot het gekruide vlees, met dit smakelijke broodje haal jij de Vietnamese keuken in huis.



VISSAUS

Deze Thaise gefermenteerde saus wordt meestal van ansjovis of inktvis gemaakt. Schrik niet van de sterke geur: eenmaal verwerkt in het gerecht geeft het een heerlijke smaak!



Sjalot



Verse gember



Rode peper *



Limoen



Little gem *



Vissaus



Rode kool & wortel *



Gekruide rundergehaktballetjes *



Baguette



Mayonaise *

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Rasp, kleine kom, saladekom en koekenpan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **bánh mì met gehaktballetjes**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 210 graden. Snipper de **sjalot** en rasp de **gember** fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Pers de **limoen** uit. Snijd de **little gem** fijn.

TIP: Houd je van pittig eten? Laat de zaadlijsten dan in de rode peper zitten.



4 BAKKEN EN MENGEN

Bak ondertussen de **baguette** 7 – 9 minuten in de oven. Voeg de **little gem** toe aan de saladekom met **groenten** en meng de rest van de dressing hier ook doorheen.



2 DRESSING EN SALADE MAKEN

Meng in een kleine kom de **vissaus**, $\frac{3}{4}$ el **limoensap** per persoon, de **gember**, witte balsamicoazijn, olijfolie en de suiker tot een dressing. Breng op smaak met peper en zout. Roer vervolgens de **sjalot** door de dressing. Meng de **groentemix** in een saladekom met $1\frac{1}{2}$ el van de dressing per persoon. Schep goed om en laat intrekken.



5 BROODJES BELEGGEN

Meng de **rode peper** en de **mayonaise** in een kleine kom en snijd de **gehaktballetjes** doormidden. Snijd de **baguette** open en besmeer met de pittige **mayonaise**. Verdeel er een deel van de **salade** over en beleg met de gehalveerde **gehaktballetjes**.

TIP: Heb je geen witte balsamicoazijn in huis? Vervang die dan door $\frac{1}{2}$ el wittewijnazijn per persoon.



3 BAKKEN

Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een koekenpan met deksel en bak de **gehaktballetjes** in 3 – 4 minuten rondom bruin op middelhoog vuur. Draai het vuur laag, dek de pan af en bak nog 8 – 10 minuten, of tot ze gaar zijn.



6 SERVEREN

Servere de **bánh mì** met de overige **salade**.

TIP: Je krijgt meer mayonaise dan je nodig hebt voor dit recept. Let jij niet op je calorie-inname? Voeg dan mayonaise naar smaak toe.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot (st)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Rode peper (st) *	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Limoen (st)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Little gem (st) *	1	2	3	4	5	6
Vissaus (ml) 4)	15	30	45	60	75	90
Rode kool & wortel (g) 23) *	50	100	150	200	250	300
Gekruide rundergehaktballetjes (st) *	3	6	9	12	15	18
Baguette (st) 1) 17) 20) 21) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Mayonaise (g) 3) 10) 19) 22) *	15	30	45	60	75	90

*Zelf toevoegen

Witte balsamicoazijn* (el)	$\frac{3}{4}$	$1\frac{1}{2}$	$2\frac{1}{4}$	3	$3\frac{3}{4}$	$4\frac{1}{2}$
Olijfolie* (el)	$\frac{3}{4}$	$1\frac{1}{2}$	$2\frac{1}{4}$	3	$3\frac{3}{4}$	$4\frac{1}{2}$
Suiker* (tl)	2	4	6	8	10	12
Zonnebloemolie* (el)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Peper & zout*	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3912 / 935	764 / 183
Vet totaal (g)	44	9
Waarvan verzadigd (g)	10,5	2,1
Koolhydraten (g)	89	17
Waarvan suikers (g)	17,0	3,3
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	41	8
Zout (g)	5,5	1,1


ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 4) Vis 10) Mosterd

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 20) Soja 21) Melk/lactose 22) Noten 23) Selderij 25) Sesam 27) Lupine

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).