



Bánh mì pulled paddy's

met kimchi-mayonaise

Een Banh mi, is een echt Vietnamees streetfood, waarbij je allerlei heerlijks eet op een stokbroodje. Dat stokbrood is na de Franse overheersing van Vietnam achtergebleven. Wij maken dit gerecht iets gezonder met bruine bollen. Erbij geven we een kleine variatie met de kimchi-mayonaise, maar het is ook lekker met zuur, komkommer, munt of vissaus.

15 min | 610 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Woudbollen	st	1	2	3	4
Ui	st	1	2	3	4
Rode peper	st	0.25	0.5	0.75	1
Oesterzwam	g	100	200	300	400
Miso	g	15	25	40	50
Koriander	st	0.25	0.5	1	1
Puntpaprika	g	100	200	300	400
Rucola	g	15	25	40	50
Milde kimchi	g	25	50	75	100
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	el	1	2	3	4
Komijn	tl	0.5	1	1.5	2
(vegan) Mayonaise	el	1	2	3	4

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 200 °C voor de broodjes. Zorg dat de oven goed heet is (of verwarm de broodjes in je broodrooster).
2. Pel en snipper de ui en rode peper. Maak de oesterzwammen schoon en scheur in smalle reepjes. Verwarm olie in een bakpan en bak hierin de paddenstoelen met de rode peper en 3/4 van de ui 2 minuten op hoog vuur. Maak op smaak met de miso en komijn. Voeg een scheut water toe en roer goed om. Laat 10-15 minuten zachtjes pruttelen.
3. Hak intussen de koriander. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Meng de rucola met de paprika, koriander en overgebleven ui.
4. Hak de kimchi kleiner en meng deze voor de helft door de mayonaise.
5. Bak de broodjes 3 minuten in de voorverwarmde oven en beleg ze met de paddo's en salade. Maak af met de kimchi en de kimchi-mayonaise.

Tip: Kimchi is heerlijk en past bij veel gerechten. Heb je kimchi over? Probeer dan eens een tosti (vegan) kaas met kimchi. Fenomenaal!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

