



## Broodje pulled jackfruit

met rode coleslaw en koriander



30-40min



2 personen

Onze chefs vinden het heerlijk om in hun recepten spannende ingrediënten te verwerken. Vandaag hebben we een nieuw ingrediënt waar we al lang naar uitkeken: jackfruit! Deze vrucht is dé nieuwe trend op vega(n)-gebied. Haar textuur is vergelijkbaar met dat van pulled pork en je kunt er iedere smaak op loslaten. Hier krijgt het Thaise jackfruit een Amerikaanse twist dankzij BBQ-saus en gerookt paprikapoeder. Wij zijn fan!



## Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 1 ui
- 1 rode paprika
- 1 blik jackfruit
- 3 zakjes BBQ-saus <sup>9,10</sup>
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 2 bruine pistolets <sup>1,7,11,13</sup>
- 1x verse groentemix: rodekool, wortel & bosui
- 5g verse koriander

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- azijn
- olijfolie

## Kookgerei

- oven
- vergiet
- blikopener
- middelgrote koekenpan met deksel
- ovenrek
- maatbeker

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

### Allergenen

gluten (1), melk (7), selderij (9), mosterd (10), sesamzaad (11), lupine (13). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 579kcal, vet 21.7g, koolhydraten 79.3g, eiwit 14.2g



### 1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C. Pel en hak de **knoflook** fijn. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Halveer de **paprika**, verwijder de steel en zaadlijsten en snijd de **paprika** in reepjes. Giet het **jackfruit** af in een vergiet.



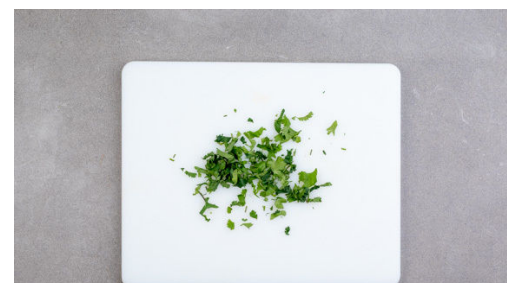
### 4. Pulled jackfruit afmaken

Haal de deksel van de pan. Gebruik twee vorken om de stukken **jackfruit** uit elkaar te trekken. Kook dan de **groenten** nog 4-5min tot ze in een **dikke saus** zijn omhuld. Proef en breng het **pulled jackfruit** op smaak met peper en zout.



### 2. Groenten bakken

Verhit 2el olijfolie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en voeg de **ui**, **paprika**, **knoflook** en het **gerookte paprikapoeder** toe. Roerbak 2-3min en doe dan het **jackfruit**, de **BBQ-saus**, 150ml water en een flinke snuf zout en peper erbij. Roer door en dek de pan af met een deksel. Kook 7-8min op middelhoog-hoog vuur. Voeg zo nodig extra water toe.



### 5. Koriander hakken

Hak de **koriander** grof.



### 3. Coleslaw maken

Bak de **pistolets** in 6-8min in de oven af. Maak intussen in een grote kom een **dressing** van 1el olijfolie, 1-2el azijn en een snuf zout en peper. Voeg dan de **verse groentemix** toe, roer door en kneed met je handen zodat de **groenten** zachter worden.



### 6. Broodjes beleggen

Snijd de **broodjes** open en beleg ze met het **pulled jackfruit**, **een paar lepels slaw** en **koriander**. Serveer de **sandwiches** met de **rest van de koolslaw**.