

DINNERLY



Gao bao met champignons in teriyakisaus op een frisse salade met pinda's



ca. 25min



2 personen

Gao bao-broodjes zijn heerlijk en je kunt er alle kanten mee op. Vandaag verwarm je ze lekker makkelijk in de oven en vul je ze met champignons gemarineerd in teriyakisaus. Dat kan toch haast niet lekkerder? Of toch: we doen er ook een salade van wortel, komkommer, verse kruiden en pinda's bij. Voedzaam, smakelijk én – als je veganistische mayo gebruikt – helemaal vegan.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 250g kastanjechampignons
- 50ml teriyakisaus ^{1,6}
- 15g verse kruidenmix: koriander & munt
- 25g gezouten pinda's ⁵
- 1 wortel
- 1 minikomkommer
- 1x gao bao-broodjes ¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- vegan mayonaise
- suiker
- zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- grote koekenpan of wok
- keukenrasp
- maatbeker

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

ALLERGENEN

gluten (1), pinda's (5), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 645kcal, vet 30.6g, koolhydraten 76.0g, eiwit 15.1g



1. Champignons marineren

Schrob evt. de **champignons** en snij ze doormidden – de grotere in vieren. Pel 1 teen knoflook en snij of pers heel fijn. Roer de knoflook door de **teriyakisaus** en 75ml water.



2. Kruiden en pinda's hakken

Pluk een paar blaadjes **mint** en **koriander** en hou apart voor de garnering. Snij de rest van de **mint zónder stengels** en **koriander mét stengels** grof. Hak de **pinda's** grof.



3. Champignons opbakken

Verwarm de oven voor op 150°C (130°C hetelucht). Verhit een grote koekenpan op wok met 1el plantaardige olie op medium tot hoog vuur. Bak de **champignons** met een snuf zout 8-10min, tot ze bruin beginnen te worden. Giet de **teriyakisaus** erbij en laat 3-5min zachtjes koken en indikken.



4. Salade maken

Schil of schrob ondertussen de **wortel** en rasp grof. Halveer de **komkommer** in de lengte en snij overdwars in dunne plakjes. Klop een **dressing** van 1el plantaardige olie, 2el (rijst)azijn en een flinke snuf suiker en zout. Meng de **dressing** met de **wortel, komkommer, pinda's** en de **gesneden kruiden**. Verwarm de **gao bao-broodjes** 3-5min in de oven.



5. Broodjes vullen

Snij de **broodjes** open en bestrijk de binnenkant dun met mayonaise. Vul met de **champignons** en wat **salade**. Garneer de **rest van de salade** met de **achtergehouden kruiden** en evt. overgebleven **champignons** en serveer direct.



6. Fruitig en zuur

Zoveel rijke smaken bij elkaar – wat een feest! Een kneep limoensap zou nog een extra fris accent aan de broodjes toe kunnen voegen. Heb je nog een halve limoen in de koelkast liggen? Snij 'm in partjes en serveer met de broodjes.