



Bao's met vegan kipschnitzels

met teriyaki aubergine en wortel



30-40min



2 personen

Bij Marley Spoon zijn we dól op deze zachte gua bao-broodjes, omdat je er echt alle kanten mee op kan. We vullen ze vandaag met een heerlijke wortelsalade met een dressing van vegan mayo en Thaise basilicum. De krokante reepjes kip zijn ook puur plantaardig, en om het af te maken serveer je er met teriyakisaus geroosterde aubergine en wortel bij.

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 2 wortels
- 1 aubergine
- 25ml teriyakisaus ^{1,6}
- 1x poké bowl-kruidenmix ¹¹
- 10g verse Thaise basilicum
- 1 zakje vegan mayonaise ^{10,12}
- 1x gao bao-broodjes ¹
- 2 vegan kipschnitzels ¹

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el tomatenketchup
- 1 tl mosterd ¹⁰
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kookpan met stoominzet en deksel
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp

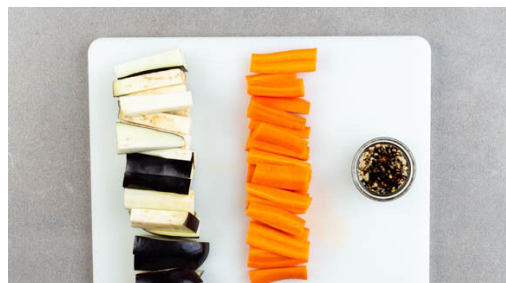
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), soja (6), mosterd (10), sesamzaad (11), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

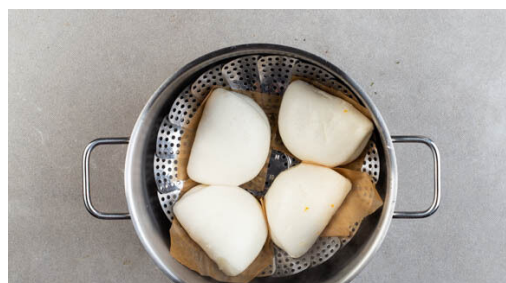
Voedingswaarde per portie

calorieën 803kcal, vet 33.6g, koolhydraten 95.6g, eiwit 21.9g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Pel en hak de **knoflook** fijn. Schil of schrob **1 wortel**, snijd 'em in de lengte doormidden en dan in stukken van ca. 5cm. Snijd de **aubergine** ook in de lengte doormidden en in stukken van ca. 5cm. Houd **1tl teriyakisaus** apart, meng een **kruidenolie** van de **rest van de teriyakisaus** met de **knoflook** en 1el plantaardige olie.



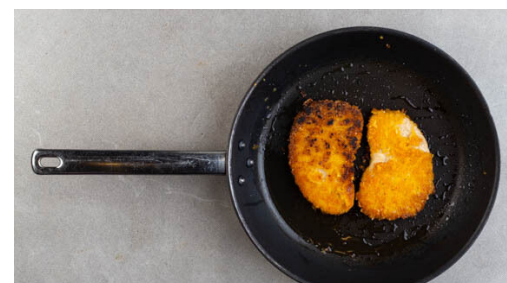
4. Bao's stomen

Vul een grote kookpan tot net onder de stoominzet met water en breng het water aan de kook. Als je geen stoominzet hebt kun je ook een passende zeef gebruiken. Bekleed de stoominzet met bakpapier en leg de **bao's** erin en stoom ze ca. 7min met het deksel erop, tot ze zacht zijn. **Let op**, de damp is heet!



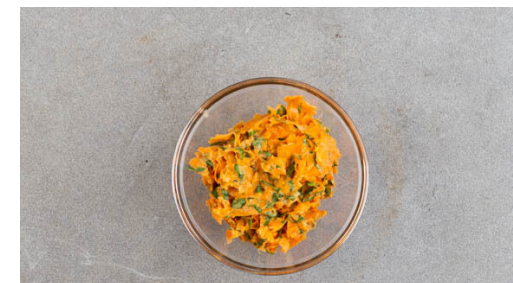
2. Groenten bakken

Leg de **wortel** en de **aubergine** op een bakplaat met bakpapier en meng met de **kruidenolie** en een flinke snuf zout en peper. Bak ca. 20min in de oven. Neem dan de bakplaat uit de oven, bestrooi de **groenten** met de **kruidenmix** en bak nog 5-7min in de oven, tot de **groenten** zacht zijn.



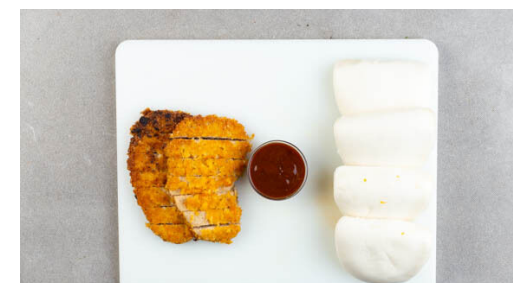
5. Schnitzels bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie en bak de **vegan kipschnitzels** in 3-5min per zijde goudbruin en krokant.



3. Wortelsalade maken

Schil of schrob de **andere wortel** en rasp 'em grof. Pluk de **Thai basilicum** van de steeltjes en hak fijn. Meng de **mayonaise** met de **Thai basilicum** en 2tl azijn en meng dan met de **wortelrasp**. Breng op smaak met zout en peper.



6. Bao's afmaken

Meng de **rest van de teriyakisaus** met 1el ketchup, 1tl mosterd en 1tl water. Snijd de **schnitzels** in repen. Vouw de **bao's** voorzichtig open, vul ze met de **wortelsalade** en de **schnitzelrepen** en besprenkel met de **sous**. Verdeel de **bao's** over borden en serveer met de **geroosterde aubergine en wortel**.