



Bao's met vegan kipschnitzels

met teriyaki aubergine en wortel



30-40min



2 personen

Bij Marley Spoon zijn we dól op deze zachte gao bao-broodjes, omdat je er echt alle kanten mee op kan. We vullen ze vandaag met een heerlijke wortelsalade, op smaak gebracht met een vegan dressing met 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
- 50ml teriyakisaus ^{1,6}
- 1 zakje poké-kruidenmix ¹¹
- 10g verse Thaise basilicum
- 4 gao bao-broodjes ¹
- 2 vegan kipschnitzels ¹

Wat je thuis nodig hebt

- 2el vegan mayonaise
- 1el tomatenketchup
- 1tl mosterd ¹⁰
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote 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.

Kooktip

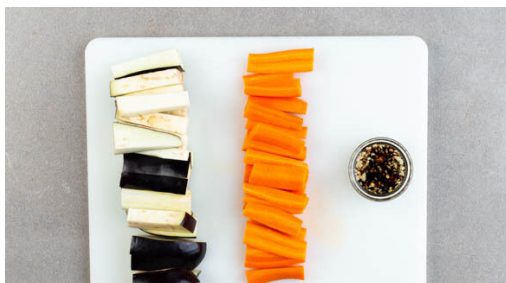
Als het gerecht niet veganistisch hoeft te zijn, kun je ook gewone mayonaise gebruiken.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 831kcal, vet 34.8g, koolhydraten 99.8g, eiwit 22.4g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Pel de **knoflook** en snijd fijn. Schil of schrob **1 wortel**, snijd 'm 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. Meng de **knoflook** met **1½el teriyakisaus** en 1el plantaardige olie.



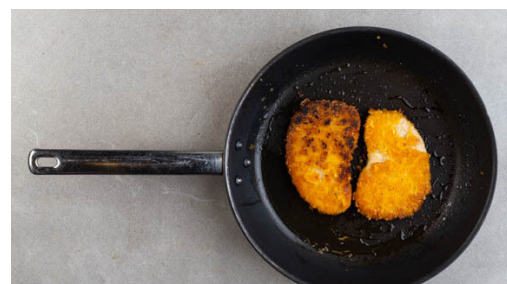
4. Bao's stomen

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!



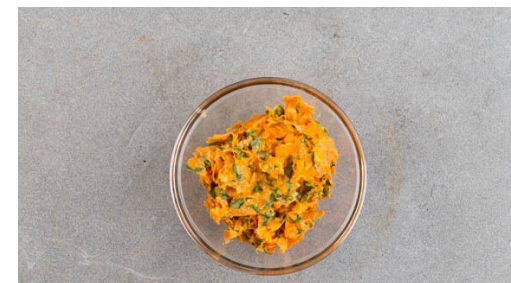
2. Groente bakken

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



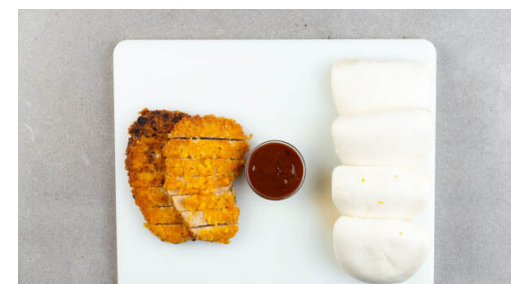
5. Schnitzels bakken

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 'm grof. Pluk de **Thaise basilicum** van de steeltjes en snijd fijn. Meng 2el vegan mayonaise met de **Thaise basilicum** en 2tl azijn en meng dan met de **wortelrasp**. Breng op smaak met peper en zout.



6. Bao's afmaken

Meng **1tl 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 **schitzelrepen** en besprenkel met de **saus**. Verdeel de **bao's** over borden en serveer met de **geroosterde aubergine en wortel**.