



V2: Bao's met rode kool en garnalen

met wortel-komkommersalade



ca. 25min



2 personen

Gua Bao, de luchtige gestoomde broodjes gevuld met buikspek stammen uit de Chinese provincie Fujian en zijn daar een echt feestmaal. Dat verbaast ons niets, want de zachte broodjes zijn heerlijk en de malse garnalen met zoete glazuur smelt op de tong. Wij voegen als lekker knapperig contrast nog wat rode kool en frisse wortel-komkommersalade toe.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 200g rodekoolreepjes
- 1 zakje BBQ-saus ^{9,10}
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 teen knoflook
- 1x gao bao-broodjes ¹
- 1 wortel
- 1 komkommer
- 1x garnalen (ontdood) ²
- 1 zakje geroosterde sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- ca. 2el mayonaise ³
- 1tl honing
- 1tl bloem ¹
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- grote kookpan met stoominzet en deksel
- grote koekenpan
- bakpapier
- dunschiller
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), schaaldieren (2), eieren (3), soja (6), selderij (9), mosterd (10), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 664kcal, vet 24.4g, koolhydraten 79.6g, eiwit 25.8g



1. Rode kool kruiden

Vul een grote kookpan tot onder de stoominzet met water en breng aan de kook. **Tip:** Als je geen stoominzet hebt kun je een zeef gebruiken. Pel en halveer de **ui** en snijd 'm in dunne repen. Masseer de **rode kool** met een flinke snuf zout en suiker, meng dan met de **ui** en 2el azijn en breng op smaak met peper en zout.



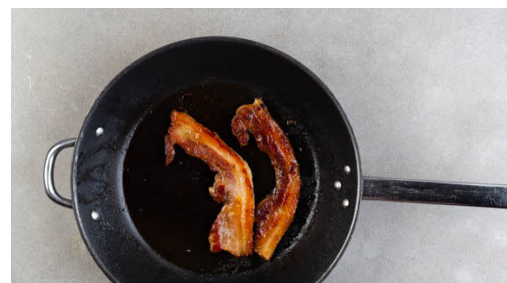
4. Salade maken

Schrob of schil de **wortel** en de **komkommer**, snijd ze met een dunschiller in lange dunne repen en meng ze met de **dressing**.



2. Sauzen maken

Maak een **glazuur** van de **BBQ-saus**, de **helft van de sojasaus**, 1tl honing, 1tl bloem, 1el water en een snuf peper. Pel de **knoflook** en snijd fijn. Maak een **dressing** van de **knoflook**, de **rest van de sojasaus**, 1el mayonaise en een snuf peper.



5. Garnalen bakken

Spoel de **garnalen** met koud water om in een zeef en dep droog. Verhit een grote koekenpan met 1el plantaardige op medium tot hoog vuur. Doe de **garnalen** met een snuf zout in de pan en bak ca. 2min. Schep regelmatig om.



3. Broodjes stomen

Verkreukel een stuk bakpapier, vouw het weer open en leg het in de stoominzet. Leg de **broodjes** erin, leg een deksel op de pan en stoom ca. 7min, tot de **broodjes** warm en zacht zijn. **Pas op:** de stoom is heet! **Tip:** bedek de **broodjes** met een schone theedoek, zodat ze warm blijven en niet uitdrogen.



6. Garnalen glaceren

Zet het vuur middelhoog, giet de **glazuursaus** over de **garnalen** en bak nog eens 30sec-1min totdat de **saus** is ingedikt. Bestrooi vervolgens met de **sesam**. Klap de **broodjes** voorzichtig open, bestrijk ze met 1tl mayonaise en vul ze met de **garnalen** en de **rode kool**. Verdeel de **bao's** over borden en serveer met de **wortel-komkommersalade** en de **rest van de rode kool**.