



Gao bao-broodjes met gekruid gehakt

en gemengde salade met wasabidressing



ca. 25min



2 personen

Warme, zachte, gestoomde broodjes met een lichtzoete geur. Dat zijn gao bao, een Chinees gistbroodje dat een beetje op de bekende bapao lijkt. Je stoomt het broodje even, snijdt het open en vult het met gemengd gehakt, op smaak gebracht met hoisinsaus en tomaat. De frisse, knapperige salade die je er nog bij maakt past er geweldig bij.

Wat je van ons krijgt

- 1 tomaat
- 1x rund- en varkensgehakt
- 50ml hoisinsaus ^{1,6,11}
- 10g verse koriander
- 2 zakjes wasabipasta ⁷
- 1x gao bao-broodjes ¹
- 1 rode ui
- 1 minikomkommer
- 50g mesclun
- 25g gezouten pinda's ⁵

Wat je thuis nodig hebt

- mayonaise ³
- peper en zout
- suiker en azijn
- plantaardige olie

Kookgerei

- kookpan met stoominzet en deksel
- middelgrote koekenpan
- bakpapier
- maatbeker

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

Kooktip

Je kunt de bao ook in een kookpan met zeef bereiden (zie foto 3). Pas op dat de zeef het water niet raakt. Leg een theedoek over de zeef en leg daar weer een deksel op.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), pinda's (5), soja (6), melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 874kcal, vet 46.9g, koolhydraten 76.1g, eiwit 34.6g



1. Stoompan voorbereiden

Vul een grote kookpan met stoominzet zo ver met water dat het net onder de stoominzet komt (**zie tip, links**). Breng het water aan de kook. Halveer de **tomaat**, verwijder de harde kern en snijd 'm in blokjes van ca. 1cm.



4. Ingrediënten voorbereiden

Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne reepjes. Meng ze met 1el azijn, 1tl suiker en 1/2tl zout. Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd 'm in dunne plakjes.



2. Gehakt rul bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak het **gehakt** in 4-6min bruin en rul. Voeg de **tomaat**, **hoisinsaus** en 30ml water toe, draai het vuur laag en laat het geheel ca. 10min inkoken. Voeg wat water toe als het mengsel te droog wordt.



5. Gehakt op smaak brengen

Breng het **gehakt** op smaak met peper en zout. Meng de **wasabidressing** met de **komkommer**.



3. Dressing kloppen

Pluk de **korianderblaadjes** en hak ze fijn. Klop een **dressing** van de **wasabi**, de **koriander**, 1el azijn en 1el mayonaise. Bekleed de stoominzet met bakpapier en leg de **gua bao-broodjes** erop. Leg een deksel op de pan en laat ca. 7min stomen.



6. Vullen & serveren

Meng de **komkommer** met de **mesclun**. Snijd de **broodjes** voorzichtig open en vul ze met het **gehakt**, de **ui** en de **pinda's**. Serveer met de **salade**.