



Bao met gefrituurde kip

met dadelchutney en geroosterde groenten



ca. 45min



2 personen

Deze fantastische bao met gefrituurde kip waren in een oogwenk verdwenen toen ze uit de testkeuken kwamen. Als je ze zelf proeft vanavond, dan begrijp je precies waarom. Die gefrituurde kip is natuurlijk een publiekslieveling, maar wij vonden de dadelchutney en de geroosterde bloemkool en aubergine minstens zo lekker. En heb je nog nooit kip gefrituurd, dan is vanavond je kans om iets nieuws te proberen!

Wat je van ons krijgt

- 50g gedroogde dadels
- 1 kleine bloemkool
- 1 aubergine
- 1 teen knoflook
- 1 zakje maizena
- 1x curry-madraskruiden ¹⁰
- 2 kippendijfilets
- 1x gao bao-broodjes ¹
- 10g verse munt

Wat je thuis nodig hebt

- honing
- bloem ¹
- plantaardige olie
- azijn
- peper en zout

Kookgerei

- oven met bakplaat
- bakpapier
- kookpan met stoominzet en deksel
- kleine kookpan
- grote koekenpan of wok
- staafmixer
- keukenweegschaal
- maatbeker
- schuimspaan

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

Allergenen

gluten (1), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 993kcal, vet 43.9g, koolhydraten 115.0g, eiwit 29.4g



1. Chutney maken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Doe de **dadels** in een kleine kookpan met 2el honing, 125ml water, 40ml witte azijn en een snuf zout. Breng aan de kook, draai het vuur laag en laat ca. 10min inkoken. Neem de pan van het vuur, pureer glad met een staafmixer en laat de **chutney** afkoelen (hij dikt tijdens het afkoelen nog wat in).



4. Bao stomen

Bekleed de stoominzet (of de zeef) met bakpapier (verkreukel het eerst tot een prop, dan gaat het makkelijker) en leg de **bao-broodjes** erin. Dek af en stoom ze in ca. 7min gaar. Verwijder de stoominzet (pas op, de stoom is heet) en dek de **bao** af met een theedoek.



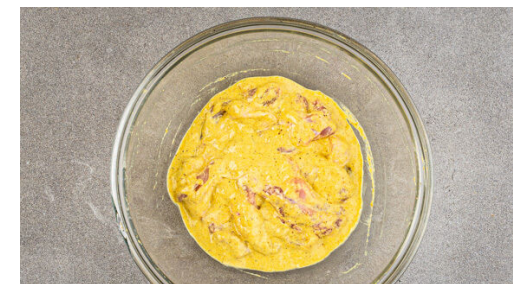
2. Groenten roosteren

Snijd de **bloemkool** in roosjes en de stam in blokjes. Snijd de **aubergine** in de lengte doormidden en dan in plakken. Verdeel de **bloemkool** en **aubergine** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 2el plantaardige olie en 1/2tl zout. Rooster in 20-25min goudbruin en gaar in de oven. Schep alles halverwege om.



5. Vlees frituren

Verhit een grote koekenpan of wok met ca. 2cm plantaardige olie op hoog vuur. Voeg **1 reepje kip** toe. Als de **kip** in ca. 30sec bruin wordt, is de olie heet genoeg. Voeg de **rest van de kipreepjes** toe en frituur ca. 3min. Schep af en toe om zodat dat de **kipreepjes** niet aan elkaar blijven kleven. Schep op een stuk keukenpapier en laat uitlekken. Bestrooi met een flinke snuf peper.



3. Vlees voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een grote kookpan met stoominzet (of een zeef of vergiet). Pel en hak de **knoflook** fijn en meng met de **maizena**, de **curry-madraskruiden**, 50g bloem, 1/2tl zout en 75ml water tot een **beslag**. Dep de **kipdijfilets** droog, snijd ze in reepjes en schep ze om in het **beslag**.



6. Munt hakken

Hak de **muntblaadjes** grof. Klap de **bao** voorzichtig open en vul naar wens met de **chutney**, de **kip** en de **munt**. Verdeel de **bao** over de borden en serveer met de **ovengroenten** en de **rest van de chutney**. Bestrooi met de **rest van de munt**.