



V1: Bao's met rode kool en buikspek

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 het malse buikspek 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
- 2 speklapjes
- 20ml BBQ-saus ^{9,10}
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 teen knoflook
- 1x gao bao-broodjes ¹
- 1 zakje zwarte sesam ¹¹
- 1 wortel
- 1 komkommer

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

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 890kcal, vet 48.5g, koolhydraten 79.6g, eiwit 28.4g



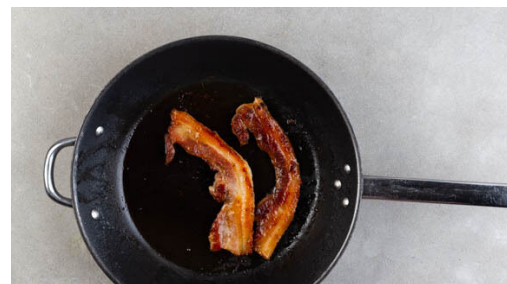
1. Rode kool kruiden

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. 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.



2. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier. Verhit een grote koekenpan met 1el plantaardige olie op medium tot hoog vuur en bak het **vlees** ca. 10min. Draai het regelmatig om. Zet het vuur dan hoog en bak nog 2-4min, tot het **vlees** mooi bruin en krokant is.



5. Vlees kruiden

Haal het **vlees** uit de pan en laat het uitlekken op keukenpapier. Veeg de pan schoon. Snijd het **vlees** in plakken van ca. 1cm dik en doe ze terug in de pan. Giet de **glazuur** erover en bak 30sec-1min op middelhoog vuur, tot de **sous** indikt. Bestrooi dan met de **sesam**.



3. Saus 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.



6. 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**. Klap de **broodjes** voorzichtig open, bestrijk ze met 1tl mayonaise en vul ze met het **vlees** en de **rode kool**. Verdeel de **bao's** over borden en serveer met de **wortel-komkommersalade** en de **rest van de rode kool**.