



V2: bao met gekruid bio-rundergehakt

en gemengde salade met wasabidressing



ca. 25min



2 personen

Warme, zachte, gestoomde broodjes met een lichtzoete geur. Dat zijn gao bao, Chinese gistbroodjes die een beetje op de bekende bapao lijken. Je stoomt het broodje even, snijdt het open en vult het met biologisch rundergehakt, 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
- 250g biologisch rundergehakt
- 50ml hoisinsaus ^{1,6,11}
- 10g verse koriander
- 2 zakjes wasabipasta ⁷
- 1x gao bao-broodjes ¹
- 1 rode ui
- 1 komkommer
- 50g mesclun
- 25g gezouten pinda's ⁵

Wat je thuis nodig hebt

- 1el mayonaise ³
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- grote 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

Gebruik minder wasabipasta in de dressing als je het minder pittig wilt.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 855kcal, vet 44.6g, koolhydraten 76.5g, eiwit 35.2g



1. Stoompan voorbereiden

Vul een grote kookpan met water tot onder de stoominzet en breng het water aan de kook. **Tip:** als je geen stoominzet hebt kun je ook een passende zeef gebruiken. Snijd de **tomaat** in blokjes.



4. Ingrediënten voorbereiden

Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne reepjes. Meng ze met 1el azijn, 1tl suiker en ½tl 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 evt. wat water toe als het geheel te droog wordt.



5. Gehakt op smaak brengen

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



3. Dressing maken

Pluk de **korianderblaadjes** en hak ze fijn. Meng een **dressing** van de **wasabipasta**, de **koriander** 1el azijn en 1el mayonaise. Bekleed de stoominzet met bakpapier en leg de **bao** erin. Leg een deksel op de pan en laat ca. 7min stomen.



6. Vullen & serveren

Schep de **mesclun** door de **komkommer**. Verdeel de **bao** en de **salade** over borden. Open de **bao** voorzichtig en vul ze naar wens met het **gehakt**, de **ui** en de **pinda's**.