



V3: Gao bao-broodjes met pulled chicken

met wortel en geroosterde aardappels



30-40min



2 personen

Gao bao-broodjes hebben wel iets weg van die lekkere bapao die je even in de magnetron gooit. Maar deze gestoomde broodjes zijn vers én je vult ze zelf met allerlei heerlijke ingrediënten: pulled chicken en knapperige groenten gekruid met hoisinsaus en verse munt. Aan de binnenkant smeet je pittige sriracha en je serveert er geroosterde aardappelschijfjes naast. Vrolijk, origineel en vooral oh-zo-lekker!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje vastkokende aardappels
- 1 zakje Chinese vijfkruidenmix
- 1 kipfilet
- 8 gao bao-broodjes ¹
- 1 wortel
- 1 komkommer
- 50ml hoisinsaus ^{1,6,11}
- 10g verse munt
- 1 zakje sriracha

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote kookpan met stoominzet en deksel

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

Kooktip

Als je geen stoompan hebt, kun je de kip en bao in een pan met zeef bereiden (zie foto 2). 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), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

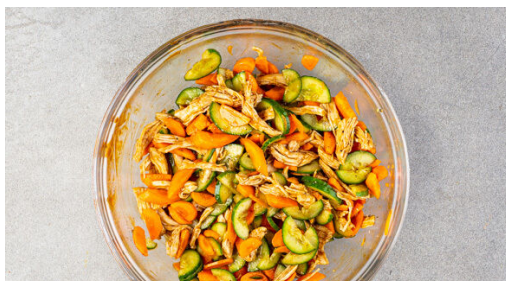
Voedingswaarde per portie

calorieën 1083kcal, vet 26.1g, koolhydraten 157.3g, eiwit 45.8g



1. Aardappels roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Snijd de **aardappels incl. schil** in dunne schijfjes. Verdeel ze over een bakplaat met bakpapier en hussel om met de **helft van het Chinese vijfkruidenpoeder**, 2el olie en 1tl zout. Rooster in 18-22min goudbruin en gaar in de oven. Zet dan de oven uit en doe de ovendeur op een kier, zo worden de **aardappelschijfjes** extra knapperig.



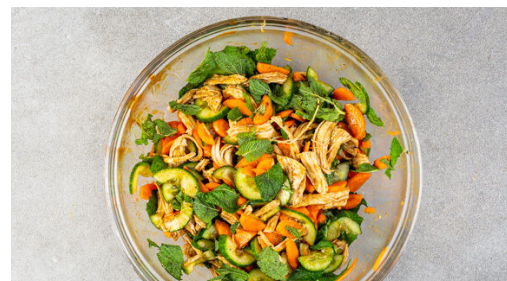
4. Kip snijden

Trek de **kip** met twee vorken in dunne reepjes uit elkaar. Meng de **pulled chicken** met de **groenten** en proef of je peper en zout wil toevoegen.



2. Bao stomen

Voeg de **kipfilet** toe aan een pan met stoominzet, bedek met een laag water en breng aan de kook (**zie tip, links**). Bekleed de stoominzet met bakpapier. Voeg de **bao** toe zodra het water kookt, doe een deksel op de pan en stoom de **bao** in ca. 7min gaar. Laat de **kipfilet** nog 2-3min langer koken en neem 'm uit de pan. Pas wel op voor de hete damp.



5. Munt toevoegen

Pluk de **muntblaadjes** en hak ze grof. Schep **3/4 van de munt** door de **groenten** en het **vlees**.



3. Groenten voorbereiden

Schil of schrob de **wortel**, snijd 'm in de lengte doormidden en dan in schuine plakjes. Snijd de **komkommer** ook in de lengte doormidden en in schuine plakjes. Meng de **hoisinsaus** met 1el (rijstwijn)azijn en hussel de **groenten** erin om.



6. Bao vullen

Maak de **broodjes** voorzichtig open. Besmeer de binnenkant met de **sriracha** en vul de **broodjes** met het **kip-groentenmengsel**. Bestrooi ze met de **rest van de munt** en serveer de **gao bao** met de **geroosterde aardappels**.