

DINNERLY



Bao-broodjes met runderreepjes en groente

met frisse komkommersalade



ca. 20min



2 personen

Daar zijn ze weer: luchtige Chinese bao-broodjes! De broodjes worden gestoomd zodat ze heerlijk zacht en een beetje kleverig worden. Je vult ze vandaag met gebakken runderreepjes en een bonte groentemix. Voor erbij maak je een frisse salade van komkommer.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 4 gao bao-broodjes ¹
- 1 komkommer
- 1x runderreepjes
- 250g verse nasigroente
- 100ml gemberwoksau ^{1,2,3,4}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- grote kookpan met stoominzet en deksel
- bakpapier
- kleine kookpan
- grote koekenpan of wok

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

ALLERGENEN

Gluten (1), Sesamzaad (2), Soja (3), Zwaveldioxide en Sulfieten (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 601kcal, vet 13.9g, koolhydraten 80.3g, eiwit 37.0g



1. Broodjes stomen

Vul een grote kookpan met voldoende 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. Bekleed de stoominzet met bakpapier en leg de **bao** erin. Leg een deksel op de pan en laat 5-6min stomen.



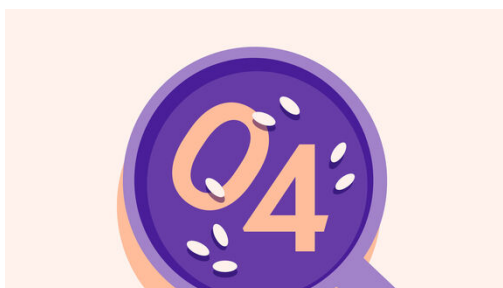
2. Komkommer inleggen

Los een flinke snuf zout en ½tl suiker op in 2el witte azijn. Plet de **komkommer** een beetje met een zware pan, snij dan 'm in de lengte doormidden en overdwars in hapklare stukken. Meng de **komkommer** met het **azijnmengsel** en zet tot het serveren opzij. (Zie ook **stap 6.**)



3. Vlees en groente bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier. Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak het **vlees** ca. 1min aan. Voeg de **groentemix** toe en bak al roerend 2-3min, tot de **groente** gaar is. Kruid met een flinke snuf peper en zout en een snuf suiker.



4. Saus toevoegen

Schenk de **woksau** in de pan, breng aan de kook en haal de pan dan van het vuur. Voeg evt. wat water toe om de **sau** te verdunnen.



5. Bao-broodjes vullen

Klap de **bao-broodjes** open en vul naar smaak met **vlees**, **groente** en **sau**. Serveer de **bao-broodjes** met de **komkommersalade**.



6. Fancy komkommersalade

Met een beetje extra werk kun je je salade naar een hoger niveau tillen: plet de komkommer en snij 'm in hapklare stukken. Wrijf 'm dan in met wat zout en suiker en leg in een zeef, zodat er wat water uit kan lekken. Maak een dressing van azijn, geraspte knoflook, verse chili, sojasau en sesamolie. Heerlijk!