



Smashburger bao's met bio-gehakt

met kaas, tomaat, wortelsalade en srirachadip



ca. 25min



2 personen

Wie al bekend is met gao bao-broodjes, is meestal groot fan. Als je ze nog niet kent, moet je ze zeker proberen. Vandaag maak je onze fantastische versie waarbij twee werelden bij elkaar komen: burgers en bao's! Je transformeert biologisch rundergehakt in sappige smashburgers en belegt daarmee de bao's. Erbij frisse plakjes tomaat, mesclunblaadjes en gebakken uitjes. Je maakt het af met een frisse wortelsalade. Aanvallen!

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 1 tomaat
- 4 gao bao-broodjes³
- 100g mesclun
- 250g biologisch rundergehakt
- 100g jonge geraspte kaas⁴
- 1 zakje sriracha
- 1x gebakken uitjes³

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise¹
- 1el tomatenketchup
- 1tl honing
- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn²

Kookgerei

- grote kookpan met stoominzet en deksel
- bakpapier
- grote koekenpan met deksel
- dunschiller

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

Kooktip

Druk de burgers tijdens het bakken plat met de bodem van een kleine kookpan. Om te voorkomen dat ze vastplakken, kun je de bodem van de pan licht invetten of er een stuk bakpapier tussen leggen.

Allergenen

Eieren (1), Zwaveldioxide en Sulfiten (2), Gluten (3), Melk (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1085kcal, vet 68.3g, koolhydraten 75.8g, eiwit 38.8g



1. Groente snijden

Schil of schrob de **wortel** en schaaf met een dunschiller in lange linten. Draai de **wortel** steeds een stukje om gelijkmatige linten te krijgen. Snijd de **tomaat** in dunne plakjes.



2. Gao bao-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 **gao bao-broodjes** erin. Leg een deksel op de pan en laat 5-6min stomen. Haal uit de pan en laat afkoelen.



3. Salade maken

Klop een **dressing** van 2el olijfolie, 1el balsamicoazijn, 1el water, 1tl honing en een snuf peper en zout. Leg een **handjevol sla** opzij voor later en meng de **rest van de sla** en de **wortellinten** met de **dressing**.



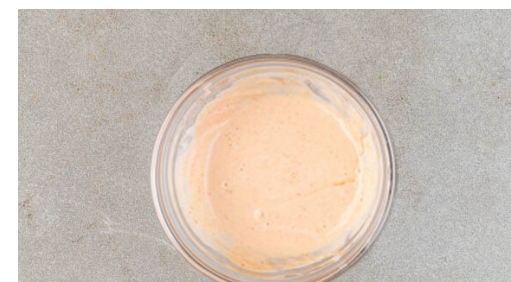
4. Burgers bakken

Kruid het **gehakt** met ½tl peper en zout en vorm er **4 balletjes van gelijke grootte** van. Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Doe de **gehaktballetjes** in de hete olie en druk ze meteen plat met een spatel. De **smashburgers** die daardoor ontstaan moeten max. 1cm dik zijn. Bak de **smashburgers** 2-3min.



5. Smashburgers afmaken

Draai de **smashburgers** om en verdeel de **helft van de kaas** erover. Voeg 2-3el water toe aan de pan, leg een deksel erop en bak nog 2-3min verder tot het **vlees** gaar is en de **kaas** gesmolten. (De **rest van de kaas** kun je in een ander recept gebruiken.)



6. Dip maken

Meng de **sriracha** met 2el mayonaise en 1el ketchup. **Tip:** als je het iets minder pittig wilt hebben, kun je ook de **helft van de sriracha** gebruiken. Snijd de **gao bao-broodjes** open en bestrijk naar smaak met de **srirachadip**. Beleg ze met de **smashburgers**, **tomaat**, **achtergehouden sla** en de **gebakken uitjes**. Serveer met de **wortelsalade**.