



Bao met gefrituurde kip

met dadelchutney en geroosterde groente



ca. 45min



2 personen

Deze fantastische bao met gefrituurde kip waren in een oogwenk verdwenen toen ze uit de testkeuken kwamen. Als je ze zelf proeft vanavond, dan begrijp je precies waarom. Die gefrituurde kip is natuurlijk een publiekslieveling, maar wij vonden de dadelchutney en de geroosterde bloemkool en aubergine minstens zo lekker. En heb je nog nooit kip gefrituurd, dan is vanavond je kans om iets nieuws te proberen!

Wat je van ons krijgt

- 50g gedroogde dadels
- 1 kleine bloemkool
- 1 aubergine
- 1 teen knoflook
- 1 zakje maizena
- 1 zakje madraskruiden ²
- 1 kipfilet
- 4 gao bao-broodjes ¹
- 10g verse munt

Wat je thuis nodig hebt

- bloem ¹
- honing
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven met bakplaat
- bakpapier
- grote kookpan met stoominzet en deksel
- kleine kookpan
- grote koekenpan of wok
- staafmixer
- keukenweegschaal
- maatbeker
- schuimspaan

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

Allergenen

Gluten (1), Mosterd (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 991kcal, vet 37.6g, koolhydraten 115.0g, eiwit 42.2g



1. Chutney maken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Doe de **dadels** in een kleine kookpan met 2el honing, 125ml water, 40ml witte azijn en een snuf zout. Breng aan de kook, draai het vuur laag en laat ca. 10min inkoken. Neem de pan van het vuur, pureer glad en laat de **chutney** afkoelen (hij dikt tijdens het afkoelen nog wat in).



4. Bao stomen

Bekleed de stoominzet met bakpapier (verkreukel het eerst tot een prop, dan gaat het makkelijker) en leg de **bao** erin. Leg een deksel op de pan en laat 7min stomen. Verwijder de stoominzet (**pas op: heet!**) en dek de **bao** af met een theedoek.



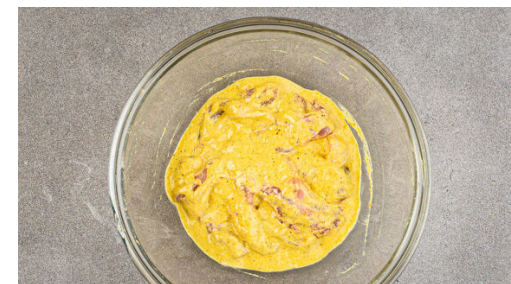
2. Groente roosteren

Snijd de **bloemkool** in roosjes en de **stronk** in blokjes. Snijd de **aubergine** in de lengte doormidden en dan in ca. 1cm dikke plakken. Verdeel de **bloemkool** en **aubergine** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 2el plantaardige olie en ½tl zout. Rooster in 20-25min goudbruin en gaar in de oven. Schep halverwege goed om.



5. Vlees frituren

Giet ca. 2cm plantaardige olie in een grote koekenpan of wok en verhit op hoog vuur. Voeg **1 stukje vlees** toe, wordt het in ca. 30sec bruin dan is de olie heet genoeg. Frituur de **rest van het vlees** ca. 3min. Schep af en toe om zodat het **vlees** niet aan elkaar blijven kleven. Schep op een stuk keukenpapier en laat uitlekken. Kruid met een flinke snuf peper.



3. Vlees voorbereiden

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. Pel de **knoflook** en hak fijn. Meng de **knoflook** met de **maizena**, de **madraskruiden**, 50g bloem, ½tl zout en 75ml water, tot een **beslag**. Dep het **vlees** droog, snijd in reepjes en wentel door het **beslag**.



6. Munt hakken

Pluk de **munt** van de steeltjes en snij grof. Klap de **bao** voorzichtig open en vul naar wens met de **chutney**, de **kip** en de **munt**. Verdeel de **bao** over borden en serveer met de **ovengroente** en de **rest van de chutney**. Bestrooi met de **rest van de munt** en serveer.