



Gua bao-broodjes met pulled chicken

met groenten en geroosterde aardappels



30-40min



2 personen

Gua 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 smeer je pittige sriracha en je serveert er geroosterde aardappelschijfjes naast. Vrolijk, origineel en vooral oh-zo-lekker!

Wat je van ons krijgt

- 1 netje vastkokende aardappels
- 1 zakje Chinese vijfkruidenmix
- 1 kipfilet
- 1x gua bao-broodjes ¹
- 1 wortel
- 1 minikomkommer
- 50ml hoisinsaus ^{1,6,11}
- 10g verse munt
- 1 zakje sriracha

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven met bakplaat
- bakpapier
- 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.

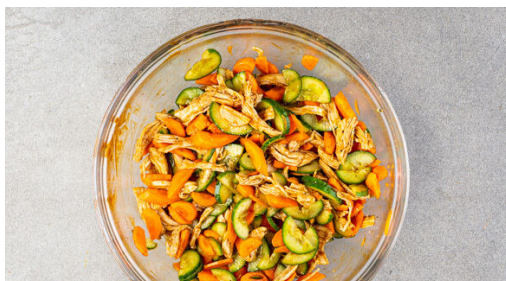
Voedingswaarde per portie

calorieën 773kcal, vet 18.1g, koolhydraten 105.6g, eiwit 40.0g



1. Aardappels roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snij de **aardappels mét schil** in dunne schijfjes. Kruid deze met de **helft van de kruidenmix**, 2el olijfolie en 1tl zout. Verdeel de **schijfjes** over een bakplaat met papier en bak ze 18-22min in de oven tot ze goudbruin zijn. Zet de oven uit en de deur op een kier – zo worden de **schijfjes** lekker knapperig.



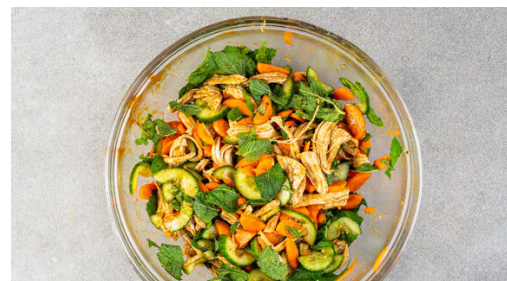
4. Kip snijden

Pak twee vorken en trek de **kip** in dunne reepjes uit elkaar. Meng de **pulled chicken** met de **groenten** en kruid evt. met wat peper en zout.



2. Kip en broodjes bereiden

Dep het **vlees** droog, leg het op de bodem van de stoompan en bedek het helemaal met water (**zie tip**). Breng aan de kook. Beleg de stoominzet met bakpapier en zet hem op de pan. Leg de **broodjes** erin en stoom ze ca. 7min met het deksel erop. Haal ze dan uit de stoominzet. Laat het **vlees** nog 2-3min koken tot het helemaal gaar is en schep het dan uit de pan. **Pas op**: heel hete stoom!



5. Munt toevoegen

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



3. Groenten voorbereiden

Schil of schrob de **wortel**. Snijd de **wortel** en **komkommer** beide in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Roer de **hoisinsaus** door 1el (witte) azijn en meng dit met de **groente**. Zet opzij om in te trekken.



6. Broodjes vullen

Maak de **broodjes** voorzichtig open met je handen of een mes. 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 **gua bao** met de **geroosterde aardappels**.