

DINNERLY



<650kcal Gao bao met teriyaki-champignons

op een frisse salade met pinda's



ca. 25min



2 personen

Luchtige gao bao-broodjes zijn heerlijk en je kunt er alle kanten mee op. Vandaag verwarm je ze lekker makkelijk in de oven en vul je ze met champignons in teriyakisaus. Dat kan toch haast niet lekkerder? Of toch: we doen er ook een salade van wortel, komkommer, verse kruiden en pinda's bij. Voedzaam, smakelijk én helemaal vegan.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 250g kastanjechampignons
- 50ml teriyakisaus ^{1,6}
- 10g verse kruidenmix: koriander en munt
- 25g gezouten pinda's ⁵
- 1 wortel
- 1 komkommer
- 4 gao bao-broodjes ¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el vegan mayonaise
- zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- ovenrek
- grote koekenpan of wok
- keukenrasp
- maatbeker

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

ALLERGENEN

gluten (1), pinda's (5), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 647kcal, vet 30.6g, koolhydraten 76.1g, eiwit 15.2g



1. Champignons voorbereiden

Schrob evt. de **champignons** en snij ze doormidden – de grotere in vieren. Pel 1 teen knoflook en snij of pers heel fijn. Meng de knoflook met de **teriyakisaus** en 75ml water.



2. Champignons bakken

Verwarm de oven voor op 150°C (130°C hetelucht). Verhit een grote koekenpan of wok op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Voeg de **champignons** met een snuf zout toe en bak 8-10min, tot ze bruin beginnen te worden. Giet de **teriyakisaus** erbij en laat 3-5min zachtjes koken en indikken.



3. Kruiden en pinda's hakken

Pluk een paar blaadjes **mint** en **koriander** en hou apart voor de garnering. Snij de rest van de **mint zónder steeltjes** en **koriander incl. steeltjes** grof. Hak de **pinda's** grof.



4. Salade maken

Schil of schrob de **wortel** en rasp grof. Halveer de **komkommer** in de lengte en snij overdwars in dunne plakjes. Klop een **dressing** van 1el plantaardige olie, 2el (rijst)azijn, een snuf zout en een flinke snuf suiker. Meng de **dressing** met de **wortel, komkommer, pinda's** en de **gesneden kruiden**. Verwarm de **gao bao-broodjes** 3-5min in de oven.



5. Afmaken en serveren

Bestrijk de binnenkant van de **broodjes** dun met mayonaise en vul met de **champignons** en wat **salade**. Garneer de **rest van de salade** met de **achtergehouden kruiden** en evt. overgebleven **champignons** en serveer direct.



6. Fruitig en zuur

Zoveel rijke smaken bij elkaar – wat een feest! Een kneep limoensap zou nog een extra fris accent aan de broodjes toe kunnen voegen. Heb je nog een halve limoen in de koelkast liggen? Snij 'm in partjes en serveer met de broodjes.