



Mandu (Koreaanse dumplings)

Fijne deegzakjes gevuld met varkensgehakt, tofu en groenten. Gestoomd of krokant gebakken, altijd met een lekkere dipsaus.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
45'	15'	4	Aperitief & hapjes

Ingrediënten

30 dumplingvelletjes
300 gr varkensgehakt
150 gr stevige tofu, fijngeprakt
100 gr Chinese kool, fijngesneden
3 lente-uitjes, fijngesneden
2 teentjes knoflook, geperst
2 el sojasaus
1 el sesamololie
1 ei

2 el zonnebloemolie

Voor de dipsaus:

3 el sojasaus

1 el rijstazijn

1 kl sesamzaadjes

Bereidingswijze

- 1.** Strooi een snufje zout over de fijngesneden Chinese kool en laat 5 minuten staan. Knijp daarna het vocht er goed uit met je handen. Dep de fijngeprakte tofu eveneens droog met keukenpapier.
- 2.** Meng in een ruime kom het varkensgehakt, de uitgeknepen kool, de tofu, de lente-uitjes, de knoflook, de sojasaus, de sesamololie en het ei tot een gelijkmatige vulling.
- 3.** Leg een dumplingvelletje op een proper werkblad. Schep een afgestreken theelepel vulling in het midden. Bevochtig de rand rondom met een beetje water en vouw het velletje dubbel tot een halvemaaanvorm. Druk de rand stevig dicht en plooi hem eventueel met kleine plooitjes voor een mooie afwerking. Herhaal voor alle velletjes.
- 4.** Gestoomd: leg de mandu in een stoommandje bekleed met bakpapier en stoom ze 8 tot 10 minuten op hoog vuur tot het deeg gaar en lichtjes doorzichtig is.
- 5.** Gebakken: verhit de zonnebloemolie in een brede pan op middelhoog vuur. Leg de mandu met de platte kant naar beneden en bak 2 tot 3 minuten tot de onderkant goudbruin en krokant is. Giet dan 60 ml water in de pan en dek onmiddellijk af. Laat stomen tot het water volledig verdampt is, ongeveer 4 tot 5 minuten.
- 6.** Meng ondertussen de sojasaus, de rijstazijn en de sesamzaadjes tot een dipsaus.
- 7.** Serveer de mandu warm met de dipsaus ernaast.

Tip

Droog de tofu en de kool zo goed mogelijk voor je ze mengt. Te veel vocht in de vulling maakt het deeg zacht en doet de mandu sneller openbarsten tijdens het koken.

Lekker met

Een frisse komkommersalade met rijstazijn en sesamololie past goed naast deze dumplings.

Dranktip

Serveer met een goed gekoeld Koreaans bier zoals Hite of Cass, of met een licht groene thee.

Ontdek meer recepten op kookpot.be