



Koreaanse mandu dumplings met courgette en shiitake

Deze Koreaanse dumplings met courgette en shiitake, ook wel mandu, zijn de perfecte start voor een frisse en smaakvolle start van de week!

2 PERSONEN

⌚ 70 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  200 g courgette, geraspt
-  100 g shiitake, steeltjes verwijderd, fijngesneden
-  100 g stevige tofu, uitgelekt
-  2 tl sesamololie
-  2 tl sojasaus
-  2 tenen knoflook fijngesneden
-  30 ronde dumplingvelletjes*

voor de dipsaus

-  4 el rijstazijn
-  4 el sojasaus
-  grote snuf gochugaru** + extra voor erbij

MATERIAAL: stoommand, bakpapier

ZO MAAK JE HET:

1. Meng de courgette, shiitake en 1 tl zout in een middelgrote kom met de handen door elkaar.
2. Laat ± 20 minuten staan om zachter te worden.
3. Dep de tofu droog met keukenpapier en verkruimel in een grote kom.
4. Voeg de sesamololie en 2 tl sojasaus toe en meng door elkaar.
5. Knijp goed het vocht uit het courgettemengsel en voeg dit samen met de knoflook toe aan de tofu.
6. Breng op smaak met peper en zout en meng alles goed door elkaar.
7. Leg de dumplingvelletjes op een werkblad en leg 2 tl vulling in het midden van elk velletje.
8. Maak de randjes een beetje nat en druk de randen van het velletje goed op elkaar, zodat er een half maantje ontstaat.
9. Duw voorzichtig alle lucht eruit.
10. Maak één hoekje een beetje nat en vouw de hoeken naar elkaar toe.
11. Druk goed aan.
12. Herhaal met de rest van de dumplings.
13. Bekleed de stoommand met bakpapier.
14. Prik met een satéprikker een paar gaatjes in het papier.
15. Leg de dumplings op het papier, zorg ervoor dat ze elkaar niet raken.
16. Zet de stoommand op een pan met kokend water en stoom de dumplings (evt. in porties) 8-10 minuten tot de velletjes een beetje doorzichtig zijn en de vulling heet is.
17. Roer voor de dipsaus de sojasaus, rijstazijn en gochugaru door elkaar.
18. Bestrooi de dumplings eventueel met extra gochugaru en serveer met de Koreaanse dipsaus.

* Dumplingvelletjes koop je bij de toko.

** Gochugaru is Koreaans chilipoeder dat je koopt bij de toko.

BRON: deliciousmagazine.nl

