# Bapao Tijdsduur: 100 min.

**** **Inleiding:**

Bapao is een gestoomd broodje met vulling. Het lijkt heel moeilijk om zelf bapao te maken maar het valt reuze mee als je goed de instructies volgt. En heb je het zelf maken van bapao eenmaal onder de knie, dan kun je gaan variëren met de inhoud. Bijvoorbeeld een bapao met kip, rund of juist een vegetarische met heerlijke verse groenten.

**Werkwijze:**

**Ingrediënten:**

|  |  |
| --- | --- |
| *Giststarter:*   * 2.8 gram gist * 80 ml water van 30 0C * ½ theelepel suiker   *En verder voor het deeg:*   * 200 gram tarwe bloem * Mespuntje zout * 1 ei | *Vulling:*   * ½ ui * 90 g winterpeen * 2 teentjes knoflook * 1 eetlepel gemalen pinda’s * olijfolie  *smaakmakers* * 2 eetlepels ketjap manis (= sojasaus) * Mespuntje peper * 7 g sambal * Mespuntje gember |

**Materialen:**

* Grote pan
* steelpan
* stoommandje met handvat
* Snijplank
* Groot mes
* Beslagkom
* Extra theedoek
* Keukenmachine: kleinste kom met sikkelmesje / grote kom met rasp
* Bord

 **Uitvoering:**

##### Was je handen, maak je werkplek schoon. Zet ook een bestek- en afvalbord klaar.

giststarter

1. 🞎 Doe het water in een glazen kopje. Doe de gist en de suiker erbij.
2. 🞎 Roer het mengsel even door en zet het in een steelpan met warm water   
    (au bain-marie).  
    De gisten kunnen zich nu vermenigvuldigen. Dit is te zien aan de schuimkraag   
    die gevormd wordt.  
     
   Maak een rijskast van de oven.
3. 🞎 Zet het rek midden in de oven. Zet de oven aan op de laagste stand (30 o C).
4. 🞎 Zet een grote pan met kokend water op de bodem van de oven, zodat het in   
    de oven goed vochtig wordt.

Kneden van het deeg

1. 🞎 Doe de bloem, ei en het zout in een beslagkom.
2. 🞎 Doe nu het gistmengsel erbij.

1. 🞎 Meng alles en kneed daarna verder op de aanrecht.
2. 🞎 Kneed 15 minuten met de muis van je hand, tot je een zacht en elastisch deeg   
    hebt.

# 🞎 Laat je werk beoordelen door de docent

1. 🞎 Leg het deeg in kom. Zet deze op een rooster in de rijskast en   
    laat het 30 minuten rijzen.

Vulling maken

1. 🞎 Maal de pinda’s grof in de keukenmachine op de pulse stand.
2. 🞎 Maak de ui, knoflook en wortel schoon en snipper ze in kleine stukjes.   
    Je kunt de wortel raspen met de keukenmachine.
3. 🞎 Laat de olie warm worden in een koekenpan en bak de uitjes glazig (dit noemen we **fruiten**).
4. 🞎 Bak ook de wortel en knoflook even kort mee. Zet nu het vuur uit.
5. 🞎 Voeg nu de smaakmakers en de gemalen pinda’s toe en meng goed.
6. 🞎 Spreid de vulling uit over een bord zodat het snel koud wordt!
7. 🞎 Vul een grote pan met een laagje water. Controleer of het niveau onder de bodem van het stoommandje blijft. Breng het water aan de kook.

Bapao vormen: *bekijk eerst de uitleg met foto’s!*

1. 🞎 Gebruik ¼ van een groot vel bakpapier. Vouw dit dubbel en knip het in het midden in, zodat het om het handvat van het stoommandje past. Leg het bakpapier in het mandje klaar.
2. 🞎 Verdeel de vulling in 4 gelijke porties.
3. 🞎 Haal het deeg uit de rijstkast en kneed het nog even kort door.
4. 🞎 Verdeel het deeg in 4 stukken en vorm er rondjes van die in je handpalm passen.
5. 🞎 Leg 1 deeglapje in je handpalm en vorm een bakje.
6. 🞎 Druk 1 portie vulling goed in het deegbakje.
7. 🞎 Wrijf het deeg nu om de vulling heen totdat je het dicht kan knijpen.
8. 🞎 Maak de bapao mooi rond.
9. 🞎 Controleer of de gehele bapao goed dicht is anders lekt straks de vulling eruit!
10. 🞎 Leg de bapao in het stoommandje en doe hetzelfde met de andere 3.
11. 🞎 Laat ze nog 10 minuten na rijzen in de rijskast.

# 🞎 Laat je werk beoordelen door de docent

Bapao stomen

1. 🞎 Zet het stoommandje in de grote pan met kokend water. Let op: het water mag het mandje niet raken!
2. 🞎 Knoop een theedoek over je deksel, zodat er geen vocht van de deksel op je bapao komt. Doe dit als volgt:   
   Knoop 2 tegenover elkaar liggende punten stevig vast. Doe dit ook met de 2 andere punten.
3. 🞎 Zet de deksel op de pan.
4. 🞎 Stoom de broodjes in 20 minuten gaar.

Bij gebruik steamer: hete lucht, 100°C, 9 tot 11 minuten

*Was en droog je materialen na afloop en berg ze netjes op. Maak ook je werkplek weer schoon.*

 **Vragen en opdrachten**

Beoordeel jezelf op: Vakdeskundigheid toepassen;

Gebruik van materialen en middelen;

Kwaliteit leveren.

Je krijgt een punt als je deze acties zonder aansporing van de docent hebt gedaan.

|  |  |
| --- | --- |
| Ik heb volgens de instructies gewerkt en geen hulp nodig gehad. |  |
| Ik heb hygiënisch gewerkt: handen wassen |  |
| Afvalbakje en bestekbord gebruikt, aanrecht ordelijk gehouden. |  |
| Ik kon zelf aangeven wanneer het deeg elastisch genoeg was. |  |
| Ik kon de keukenmachine zelfstandig gebruiken. |  |
| Ik heb de rijskast op de juiste manier gemaakt. |  |
| De ui is op professionele manier gesneden. |  |
| De ui is zachtjes glazig gebakken, zonder bruinkleuring en aanbranden. |  |
| Ik heb bapao op de juiste manier gestoomd. |  |
| Ik heb op de juiste manier afgewassen en opgeruimd. |  |
| Totaal aantal punten |  |

# 🞎 Laat je werk beoordelen door de docent

|  |
| --- |
| Vragen bij DVD : Magnetron |

***Rap radar***

1. Waar is de magnetron oorspronkelijk voor uitgevonden?

………………………………………………………………………………………….

1. Wat doen de microgolven van de magnetron met het water in voedsel?

………………………………………………………………………………………….

1. Welke 2 beveiligingen zijn er zodat je zelf niet door de magnetron gekookt wordt?

a. …………………………………………………………………………………….  
   
b. …………………………………………………………………………………….  
  
***sketch professor***

1. Wat gebeurt er wanneer je de magnetron aanzet met een metalen voorwerp erin?

………………………………………………………………………………………….

1. Wat moet je doen wanneer de magnetron in brand vliegt?

………………………………………………………………………………………….  
  
………………………………………………………………………………………….

1. Waarom mag de deur niet open wanneer er iets in de magnetron brand?

………………………………………………………………………………………….  
  
………………………………………………………………………………………….

***Sketch gedicht (heel kort)***

|  |
| --- |
| Laat je werk beoordelen door de docent! |