



Koreaanse gehaktballetjes

met rijst en pittige wortelsalade



30-40min



2 personen

De Koreaanse keuken staat vooral bekend om een aantal zeer bekende smaakmakers. Denk aan sesamolie, sojasaus en knoflook. Bijna ieder Koreaans gerecht heeft deze drie-eenheid als basis, meestal in combinatie met vlees. Ook dit fijne recept met gehaktballetjes combineert deze smaken. Je vindt ze terug in de kruidige gehaktballetjes en de wortelsalade met sriracha.

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 1 teen knoflook
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 50ml rijstwijnazijn
- 2 zakjes sriracha
- 2 zakjes sesamolie ¹¹
- 150g basmatirijst
- 10g verse bieslook
- 1x rund- en varkensgehakt
- 10g witte sesam ¹¹
- 1 rode paprika
- 1 rode ui

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl bloem ¹
- 1tl honing
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 856kcal, vet 40.5g, koolhydraten 85.0g, eiwit 33.1g



1. Salade voorbereiden

Schil of schrob de **wortel** en rasp 'm grof. Pel en hak de **knoflook** fijn. Klop een **dressing** van **1/2tl knoflook, 1el sojasaus, 2el rijstwijnazijn, 1/2tl sriracha, 1tl sesamolie** en een snuf zout. Hussel de **wortelrasp** om met de **dressing** en voeg naar smaak **meer sriracha** toe.



4. Gehaktballen braden

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olie. Braad de **gehaktballetjes** in ca. 4min rondom aan. Voeg de **ui** en **paprika** toe en bak 3-4min mee.



2. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur helemaal laag, doe een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



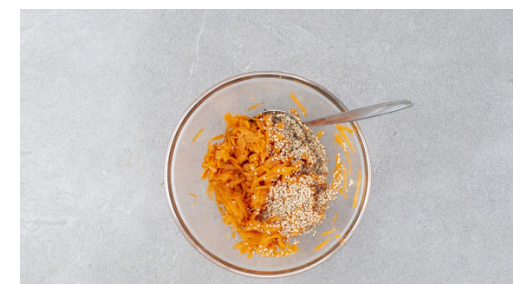
5. Saus maken

Strooi 1tl bloem in de pan, roer goed en schenk 50ml water en de **rest van de sojasaus** in de pan. Roer er 1tl honing door en wentel de **groenten** en **gehaktballetjes** ca. 2min door de **saus**. Houd wat **bieslook** apart voor de garnering en voeg de **rest** toe aan de pan. Proef of je nog zout en peper wil toevoegen.



3. Gehakt kruiden

Snijd of knip de **bieslook** in ringetjes. Meng het **gehakt** met de **rest van de knoflook, 2el bieslook, 1tl sesam** en een snuf zout. Kneed goed en draai er met natte handen **gehaktballetjes** ter grootte van walnoten van. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in dunne reepjes. Halveer, pel en snijd de **ui** ook in dunne reepjes.



6. Salade afmaken

Meng de **rest van de sesam** met de **wortelsalade**. Roer de **rijst** los met de **rest van de rijstwijnazijn**. Serveer de **rijst** met de **groenten, gehaktballetjes** en **wortelsalade (zie tip, links)**. Bestrooi met de **achtergehouden bieslook** en bedruppel met de **rest van de sesamolie**.