MARLEY SPOON

V1: Slawraps met Koreaans rundergehakt

met ingemaakte rode bietjes

ca. 20min 2 personen

Snel, spicy en superlekker. Anders kunnen we deze slawraps met pittig rundergehakt niet omschrijven. Door Koreaanse chilipasta - ook wel bekend als gochujang - te gebruiken, wordt het gehakt enorm smaakvol. Je serveert het met zoetzure bietjes die je zelf inmaakt en topt het geheel met bosui en sesam.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode biet
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 groene appel
- 250g rundergehakt
- 25g Koreaanse chilipasta [1,6]
- 1 zakje sesam [11]
- 1 krop ijsbergsla
- 1 bosui
- 1 zakje sesamolie [11]

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- grote koekenpan
- dunschiller
- keukenrasp
- zeef

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

Kooktip
Snijd de rest van de sla in reepjes, hussel om met olie en azijn en serveer naast de slawraps.

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

Voedingswaarde per portie
calorieën 570kcal, vet 34.0g, koolhydraten 37.6g, eiwit 29.8g

1. Rode biet inleggen

Meng 2el (wittewijn)azijn met een ½tl suiker en een snuf zout. Schil de **rode biet** en snijd in kleine blokjes. Meng met het **azijnmengsel** en zet opzij tot het serveren. **Tip:** rode biet geeft behoorlijk af. Je kunt daarom het beste een keukenschort en keukenhandschoenen gebruiken om de **rode biet** te snijden

2. Ingrediënten voorbereiden

Pel de **ui** en de **knoflook** en snijd ze fijn. Schil en rasp de **gember** fijn. Verwijder het klokhuis en rasp de __ appel__ fijn.

3. Gehakt kruiden

Meng het **gehakt** met de **knoflook**, de **gember**, de **geraspte appel** en de **Koreaanse chilipasta**.

4. Ui bakken

Verhit een grote koekenpan met 1el plantaardige olie op hoog vuur. Bak de **ui** met een snuf zout in 1-2min glazig.

5. Gehakt rul bakken

Voeg het **gehakt** toe aan de koekenpan en roerbak 5-6min mee tot het **vlees** rul en bruin is. Breng het **gehakt** op smaak met peper en zout en roer de **helft van de sesam** erdoor.

6. Slabladeren vullen

Pluk **6 slabladeren** van de krop, was ze grondig en dep droog **(zie tip, links)**. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Giet de **bietjes** af. Vul de **slabladeren** met het **gehakt** en de **rode bietjes**. Garneer met de **bosuiringen** en de **rest van de sesam** en besprenkel met de **sesamolie**.