



Koreaanse gehaktballetjes

met sushirijst en pittige wortelsla



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 smaakmakers als basis, meestal in combinatie met vlees. Ook dit fijne recept met gehaktballetjes combineert deze smaken. Niet alleen in de kruidige gehaktballetjes, maar ook in de in sojasaus en sriracha gemarineerde wortelsalade.

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 1 wortel
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1 sachet srirachasaus
- 2 sachets sesamololie ¹¹
- 150g sushirijst
- 1 rode ui
- 1 rode paprika
- 10g verse bieslook
- 1x rundergehakt
- 1 zakje zwarte sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

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

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

Kooktip

Houd je van pittig? Gebruik dan meer sriracha.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 801kcal, vet 32.4g, koolhydraten 83.0g, eiwit 40.0g



1. Wortelslaw maken

Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn. Rasp de **wortel** grof. Doe de **rasp** met een **dressing** van **1el sojasaus** met 2el azijn (bij voorkeur rijstwijnazijn), **1/2tl sriracha**, een **mespunt knoflook**, **1tl sesamolie** en een snufje zout in een kom (**zie tip, links**). Hussel om en zet de **slaw** opzij, zo kunnen de smaken erin trekken.



4. Gehaktballen bakken

Verhit 1el plantaardige olie in een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur. Bak de **gehaktballen** in 4min rondom goudbruin.



2. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook. Was de **sushirijst** grondig in een zeef en voeg de **rijst** toe zodra het water kookt. Kook de **rijst** met een deksel afgedekt in 10-13min op laag vuur beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** rusten.



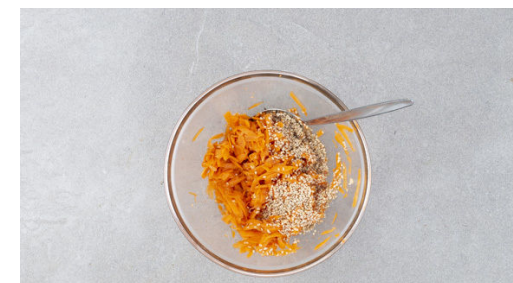
5. Saus maken

Voeg dan de **paprika** en **ui** toe en bak 3-4min mee. Bestuif met 1tl bloem en roer goed door. Voeg dan 3-4el water samen met de **rest van de sojasaus** en 1-2tl suiker of honing toe. Bak de **groenten** en **gehaktballen** ca. 2min in de **saus**. Roer er de **helft van de bieslook** en de **rest van de sesamolie** door. Breng op smaak met peper en zout.



3. Gehaktballetjes mengen

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



6. Rijst afmaken

Roer voor het serveren de **rest van de sesam** en **bieslook** door de **slaw**. Serveer de **rijst** met de **gehaktballetjes**, **groenten** en **slaw**.