



Koreaanse bowl met runderreepjes

en aubergine met chunky broccoli



30-40min



2 personen

Het was slechts een kwestie van tijd tot de Koreaanse keuken in de Lage Landen bekend en populair werd. De spannende combinatie van lichte scherpheid, fijne zoetheid en veel smaak werkt verslavend. Nooit geprobeerd? Dan is deze rundvlees- en auberginebowl met geroosterde broccoli en frisse wortelsalade een prima kennismaking.

Wat je van ons krijgt

- 1x broccoli
- 1 aubergine
- 1 wortel
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 1 zakje maizena
- 1 zakje zwartebonensaus ^{1,6}
- 1 zakje Koreaanse chilipasta ^{1,6}
- 1x runderreepjes
- 1 verse chilipeper
- 1 zakje witte sesam ¹¹
- 1 bosui

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- honing of suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp

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

Allergenen

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

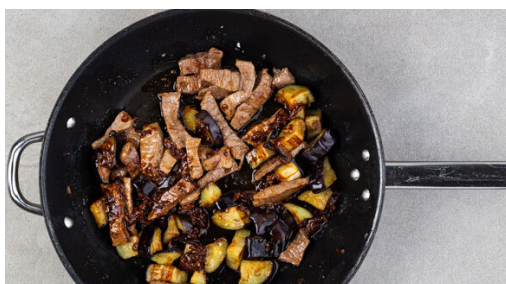
Voedingswaarde per portie

calorieën 598kcal, vet 31.1g, koolhydraten 46.3g, eiwit 35.3g



1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C. Snijd kleine roosjes van **broccoli** en snijd de stam in blokjes. Snijd de **aubergine** in de lengte in vieren en dan in stukjes. Meng de **aubergine** met een beetje zout. Schil of schrob de **wortel** en rasp hem grof. Meng de **rasp** met 3el azijn en 1el suiker en zet opzij.



4. Saus maken

Draai het vuur lager en voeg de **gember** en **knoflook** met 1-2el olie toe aan de pan. Bak 1min en voeg dan de **sous** toe. Laat 1-2min zachtjes pruttelen tot de **sous** stroperig is. Roer er de **aubergine** en het **vlees** door.



2. Saus voorbereiden

Schil de **gember**, pel de **knoflook** en hak of rasp **beide** fijn. Meng de **maizena** met 1-2el water. Roer er de **zwartebonensaus**, de **helft van de chilipasta**, 1el water en evt. 1el suiker of honing door. De **chilipasta** is pittig, dus begin met een beetje en voeg evt. meer toe.



5. Saus afmaken

Voeg 400ml warm water aan de koekenpan toe en roer door. Laat nog 6-8min zachtjes pruttelen, tot de **sous** de gewenste dikte heeft. Breng op smaak met peper, zout en **meer chilipasta** naar smaak. Verdeel de **broccoli** over een bakplaat en hussel om met 1-2el olijfolie en zout en peper. Rooster 6-8min tot de **broccoli** gaar is en goudbruine randjes heeft.



3. Aubergine bakken

Verhit 1-2el olie in een grote koekenpan op hoog vuur en bak de **aubergine** in ca. 5min goudbruin. Neem uit de pan en zet opzij. Verhit 1-2el olie in dezelfde pan en bak de **runderreepjes** in 1-2min bijna gaar. Neem ook uit de pan.



6. Garnering snijden

Snijd de **chilipeper** en **bosui** in dunne ringen. Serveer de **broccoli**, het **vlees** en de **aubergine** in **sous** en de **wortel** in kommen. Garneer met de **chilipeper**, **bosui** en de **sesam**.