



V3: Koreaanse vegan gehaktballetjes

met rijst en pittige wortelsalade



30-40min



2 personen

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

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 1 teen knoflook
- 1 zakje soja-sesamdressing ^{1,6,11}
- 2 zakjes sriracha
- 200g biologische basmatirijst
- 10g verse bieslook
- 200g vegan gehakt ⁶
- 1 zakje poké-kruidentmix ¹¹
- 1 paprika
- 1 rode ui

Wat je thuis nodig hebt

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

Kookgerei

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

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 833kcal, vet 25.5g, koolhydraten 116.8g, eiwit 25.1g



1. Salade voorbereiden

Schil of schrob de **wortel** en rasp grof. Pel en snijd de **knoflook** fijn. Meng ½tl knoflook met **1el soja-sesamdressing**, **½tl sriracha**, 2el azijn en een snuf zout. Hussel de **wortelrasp** om met de **dressing** en voeg naar smaak **meer sriracha** toe.



2. Rijst koken

Breng 400ml 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.



3. Vegan gehakt kruiden

Snijd of knip de **bieslook** in ringetjes. Meng het **vegan gehakt** met **2el bieslook**, **1tl kruidenmix**, de **rest van de knoflook** en een snuf zout. Kneed goed en draai er met vochtige handen **vegan gehaktballen** ter grootte van walnoten van. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in dunne reepjes. Halveer, pel en snijd de **ui** ook in dunne reepjes.



4. Vegan gehaktballen braden

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



5. Saus maken

Strooi 1tl bloem in de pan, roer goed en schenk 50ml water en de **rest van de soja-sesamdressing** in de pan. Roer er 1tl suiker door en wentel de **groente** en **vegan 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 peper en zout wil toevoegen.



6. Salade afmaken

Meng de **rest van de kruidenmix** met de **wortelsalade**. Roer de **rijst** los met 2tl azijn. Doe de **rijst** in een licht geolied kopje en druk omgekeerd op een bord voor een ronde **rijstheuvel**. Serveer met de **groente**, **vegan gehaktballetjes** en **wortelsalade**. Bestrooi met de **achtergehouden bieslook**.