



Vegan vuurvlees op Koreaanse wijze

met sushirijst en wortel-peersalade



ca. 25min



2 personen

Koreaans vuurvlees is helemaal niet zo pittig, maar het heet zo omdat het traditioneel boven open vuur geroosterd wordt. Onze versie doet niet onder voor het origineel, dat "bulgogi" heet, en is zeker ook geschikt voor een feestelijke maaltijd: vegan rundvleesstukjes worden gebakken met paprika en geserveerd in een kruidige saus op sushirijst. De wortel-peersalade brengt de verfrissing. Geniet!

Wat je van ons krijgt

- 150g sushirijst
- 1 wortel
- 1 peer
- 1 paprika
- 1x vegan rundvleesstukjes ^{1,3}
- 1 bosui
- 100ml gemberwoksaus ^{1,2,3,4}
- 25ml tamari-sojasaus ³
- 25g Koreaanse chilipasta ^{1,3}
- 1 zakje poké-kruidenmix ²
- 1 zakje sesamolie ²

Wat je thuis nodig hebt

- 3el plantaardige boter
- peper en zout
- suiker
- azijn

Kookgerei

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

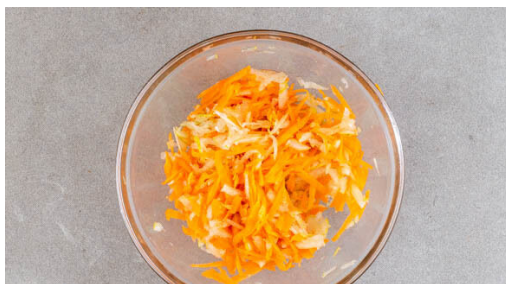
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

Gluten (1), Sesamzaad (2), Soja (3), Zwaveldioxide en Sulfiten (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 782kcal, vet 26.0g, koolhydraten 102.5g, eiwit 31.1g



1. Salade maken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Los een flinke snuf suiker en zout op in 1el lichte azijn. Schil de **wortel** evt. en rasp 'm fijn. Schil de **peer** evt. en rasp ook fijn. Meng de **wortel** en de **peer** met de azijn en laat trekken.



4. Bosui snijden

Snijd het **wit** en het **groen** van de **bosui** apart van elkaar in dunne ringen.



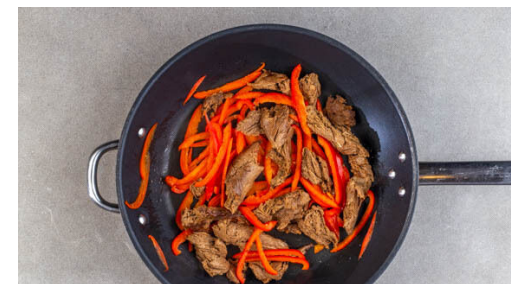
2. Rijst koken

Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 18-20min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



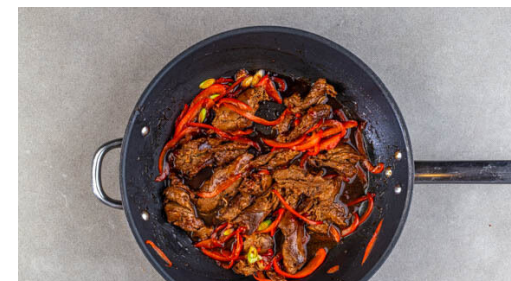
5. Saus maken

Meng de **gemberwoksaus** met 2el warm water, de **sojasaus** en de **helft van de chilipasta** en roer de **witte bosuiringen** erdoor.



3. Vegan stukjes bakken

Snijd de **paprika** in vieren, verwijder de zaadlijsten en snijd 'm in dunne reepjes. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige boter. Bak de **paprika** en de **vegan stukjes** met een flinke snuf zout 4-6min, tot de **paprika** zacht wordt. Roer regelmatig.



6. Afmaken en serveren

Voeg de **saus** en 2el plantaardige boter toe aan de pan en verwarm al roerende 1-2min, tot de boter gesmolten is. Breng op smaak met suiker, peper en zout. Bestrooi de **rijst** en de **wortel-peersalade** met de **poké-kruidenmix** en serveer het **vegan vuurvlees** bovenop. Besprenkel het **vuurvlees** met de **sesamolie** en top met de **groene bosuiringen**.