



Koreaans biefstuk op sushirijst

met rode kool, peer en gochujang



ca. 25min



2 personen

Je serveert je stukje vlees vanavond op Koreaanse stijl. De picanha wordt heerlijk geglaceert met honing en dat is nog niet eens het klapstuk van dit gerecht. Dat is namelijk de rode kool met peer, die je in bulgogistijl serveert, namelijk met gochujang en knoflook. En bij zo'n maaltijd mag sushirijst met sesamolie en bosui natuurlijk niet ontbreken.

Wat je van ons krijgt

- 1x picanha
- 200g sushi rijst
- 1 peer
- 1 teen knoflook
- 200g rodekoolreepjes
- 1x Koreaanse chilipasta ^{1,6}
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 bosui
- 1 zakje sesamolie ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- 1el honing
- zout
- 2½g suiker
- 30ml plantaardige olie
- 20ml azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- 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 828kcal, vet 25.6g, koolhydraten 107.3g, eiwit 39.0g



1. Ingrediënten voorbereiden

Neem het **vlees** uit de koelkast en laat het op kamertemperatuur komen. Breng 400ml licht gezouten water voor de **rijst** aan de kook in een kleine kookpan. Snijd de **peer** in de lengte in vieren, verwijder het klokhuis en snijd de **peer** in dunne schijfjes. Pel en hak de **knoflook** fijn.



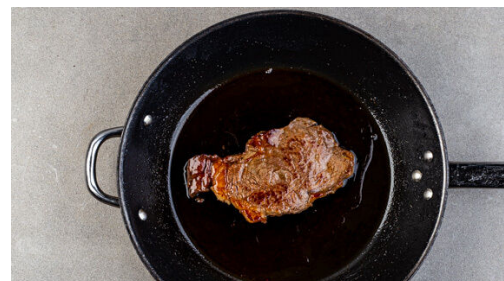
4. Vlees braden

Dep het **vlees** droog en verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Braad het **vlees** 2-3min aan elke kant, afhankelijk of je het medium of well done wilt. Bestrooi met een snuf zout. Snijd de **bosui** in dunne ringen.



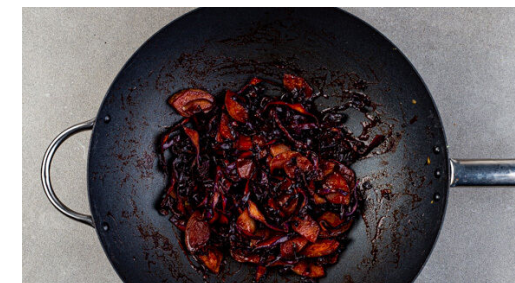
2. Rijst koken

Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. 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.



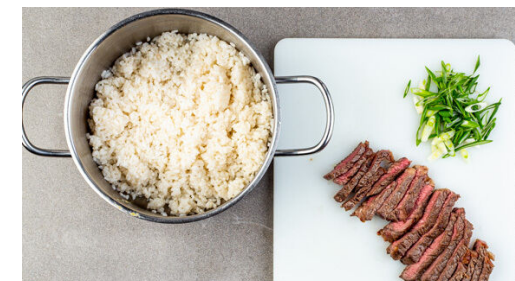
5. Vlees glaceren

Neem de koekenpan van het vuur en voeg 1el honing toe. Wentel het **vlees** om in de honing tot het rondom bedekt is met een klevig laagje.



3. Rode kool en peer garen

Verhit een grote koekenpan of wok op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **rodekoolreepjes**, **peer** en **knoflook** 6-7min. Voeg de **chilipasta**, **sojasaus** en 1tl azijn toe en bak nog 2-3min. Proef of je nog zout wil toevoegen, schep uit de pan en houd afgedekt warm.



6. Rijst afmaken

Schep de **rijst** voorzichtig om met de **sesamolie**, 1el (rijst)wijnazijn en 1/2tl suiker. Proef of je nog zout wil toevoegen en verdeel over de borden. Snijd het **vlees** in plakken en serveer met de **rode kool** op de **rijst**. Bestrooi met de **bosui**