



Koreaanse bowl met runderreepjes

met aubergine en geroosterde 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. En het is nog low carb ook!

Wat je van ons krijgt

- 1x broccoli
- 1 aubergine
- 1 wortel
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 zakje maïzena
- 50ml sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje Koreaanse chilipasta ^{1,6}
- 1x runderreepjes
- 1 verse chilipeper
- 1 bosui
- 10g geroosterde witte sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- 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.

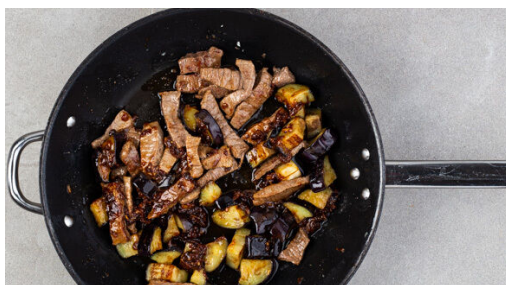
Voedingswaarde per portie

calorieën 628kcal, vet 39.3g, koolhydraten 33.6g, eiwit 31.9g



1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **broccoli** in roosjes, schil de stam en snijd 'm in plakjes. Snijd de **aubergine** in de lengte in vieren en dan in blokjes en meng met een flinke snuf zout. Schil of schrob de **wortel**, rasp 'm grof en meng met 1 el (wittewijn) azijn en een snuf suiker.



4. Saus opzetten

Draai het vuur onder de pan middelhoog, voeg 1 el plantaardige olie toe en bak de **gember** en **knoflook** ca. 1min. Schenk de **saus** erbij en kook 1-2min, tot de **saus** wat is ingedikt. Doe de **aubergine** en het **vlees** terug in de pan en schep om met de **saus**.



2. Kruidensaus maken

Pel de **knoflook**, schil de **gember** en hak **beide** fijn. Meng de **maïzena** met 2-3el water tot een papje en meng dan met de **sojasaus**, de **helft van de chilipasta** (of meer als je van pittig houdt) en 1/2tl honing of suiker. **Tip:** de **chilipasta** is erg scherp, gebruik liever wat minder en kruid evt. na.



5. Saus afmaken

Schenk 400ml heet water in de pan en laat het geheel 6-8min zachtjes koken, tot de **saus** de gewenste dikte heeft. Verdeel de **broccoli** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1 el plantaardige olijfolie en een flinke snuf zout en peper. Rooster 6-8min in de oven, tot de **broccoli** bruine randjes krijgt.



3. Vlees braden

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1 el plantaardige olie en bak de **aubergine** in 4-5min rondom goudbruin. Schep uit de pan. Voeg 1 el plantaardige olie aan de pan toe, dep het **vlees** droog en roerbak 3-4min. Schep het **vlees** uit de pan.



6. Garnering maken

Verwijder evt. de zaadlijsten en snijd de **chilipeper** in ringen. Snijd de **bosuien** ook in ringen. Proef of je nog zout, peper of **meer chilipasta** aan de pan met **vlees** en **aubergine** wil toevoegen en serveer het geheel met de **broccoli** en de **wortelsalade**. Bestrooi naar smaak met de **chilipeper**, **bosui** en **sesam**.