



V2: bibimbap met bio-rundergehakt

met spinazie en gochujang



30-40min



2 personen

De Koreaanse keuken is al een tijdje super populair, dus je bent vast al bekend met bibimbap. Het is een authentiek Koreaans rijstgerecht, waarbij bibim verwijst naar een variëteit aan ingrediënten en bap naar rijst. Vandaag maak je een versie met biologisch rundergehakt, spinazie, wortel en champignons. Je maakt het af met gochujang, de gefermenteerde Koreaanse chilipasta.

Wat je van ons krijgt

- 150g jasmijnrijst
- 1 teen knoflook
- 1 wortel
- 250g champignons
- 1 zakje sesam ¹¹
- 250g biologisch rundergehakt
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 100g babyspinazie
- 25g Koreaanse chilipasta ^{1,6}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan of wok
- 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 888kcal, vet 47.3g, koolhydraten 77.8g, eiwit 37.5g



1. Rijst koken

Breng 300ml 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.



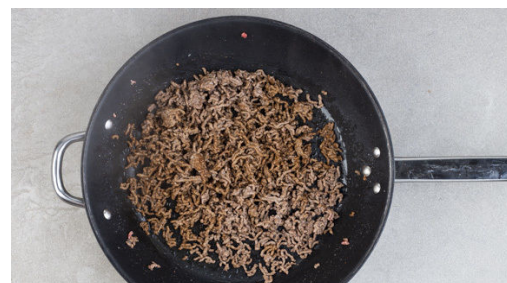
4. Champignons bakken

Zet de pan terug op hoog vuur met nog ½el plantaardige olie. Bak de **champignons** in 3-4min stevig aan. Voeg **1el sesam** toe en bak ca. 1min mee. Bestrooi met peper en zout, neem uit de pan en houd warm.



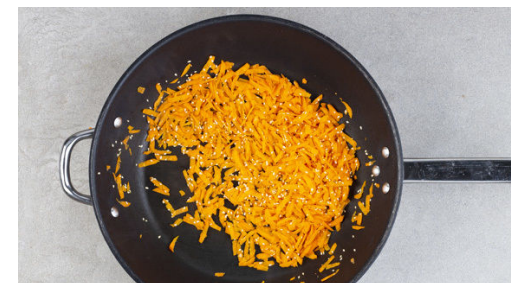
2. Groenten snijden

Pel en hak de **knoflook** fijn. Schil of schrob de **wortel** en rasp 'm grof. Snijd de **champignons** in dunne plakjes.



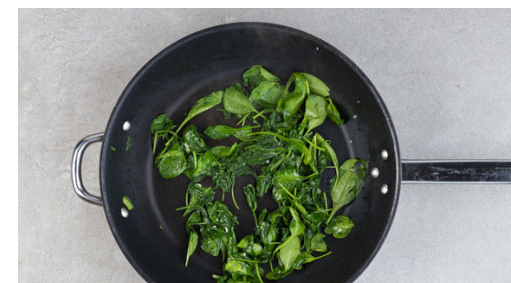
5. Gehakt rul bakken

Zet de pan weer terug op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak het **gehakt** in 3-4min bruin en rul. Blus af met de **sojasaus**, neem het **gehakt** uit de pan en houd warm.



3. Wortel roerbakken

Verhit een grote koekenpan of wok met 1el plantaardige olie op hoog vuur en roerbak de **wortel** 1-2min. Voeg **1el sesam** toe, bestrooi met peper en zout en neem uit de pan. Houd warm tot het serveren.



6. Spinazie garen

Draai het vuur onder de pan iets lager en voeg ½el plantaardige olie toe. Bak de **knoflook** en **spinazie** tot de **spinazie** geslonken is. Roer 1tl azijn door de **rijst** en verdeel over de kommen. Verdeel de **wortel**, **champignons**, het **gehakt** en de **spinazie** over de **rijst**. Serveer met de **chilipasta**.