



V2: Koreaanse bio-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, meestal in combinatie met vlees. Ook dit fijne recept met biologische gehaktballetjes combineert deze smaken. Je vindt ze terug in de kruidige 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
- 250g biologisch rundergehakt
- 1 zakje poké-kruidenmix ¹¹
- 1 paprika
- 1 rode ui

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl bloem ¹
- 1tl honing
- 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 928kcal, vet 37.4g, koolhydraten 107.5g, eiwit 34.8g



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.



4. Gehaktballen braden

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



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.



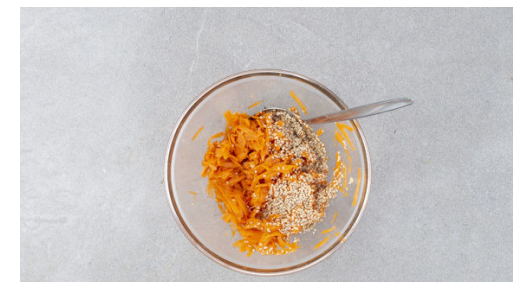
5. Saus maken

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 honing door en wentel de **groente** en **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.



3. Gehakt kruiden

Snijd of knip de **bieslook** in ringetjes. Meng het **gehakt** met **2el bieslook**, **1tl kruidenmix**, de **rest van de knoflook** en een snuf zout. Kneed goed en draai er met vochtige handen **gehaktballetjes** 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.



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**, **gehaktballetjes** en **wortelsalade**. Bestrooi met de **achtergehouden bieslook**.