



V3: Kruidig bio-gehaktpannetje met gochujang

en spinazierijst met sesam en komkommerpickle



ca. 30min



2 personen

Gochujang is een gefermenteerde Koreaanse chilipasta waar wij momenteel verliefd op zijn. We zouden het het liefst overal in doen, maar dat zou natuurlijk waanzin zijn. In dit gehaktpannetje met biologisch rundergehakt, wortel en sojasaus komt het uitstekend tot z'n recht. En al helemaal met de spinazierijst, geroosterde sesam en ingelegde komkommer erbij.

Wat je van ons krijgt

- 200g biologische basmatirijst
- 1 komkommer
- 1 bosui
- 1 teen knoflook
- 1 tomaat
- 1 wortel
- 100g babyspinazie
- 250g biologisch rundergehakt
- 25g Koreaanse chilipasta ^{1,6}
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- 2el boter ⁷
- peper en zout
- suiker
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- waterkoker
- 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), melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 907kcal, vet 37.8g, koolhydraten 101.0g, eiwit 37.0g



1. 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.



4. Gehakt rullen

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el boter op hoog vuur. Bak het **gehakt** ca. 2min aan en voeg de **wortel, tomaat, knoflook** en een snuf zout toe. Bak het geheel nog ca. 1min.



2. Komkommer inleggen

Breng 500ml water aan de kook in een waterkoker. Meng 2tl suiker en 1tl zout met 4el azijn en 2el water. Roer tot zout en suiker zijn opgelost. Snijd de **komkommer** in dunne plakjes en de **bosui** in dunne ringen. Meng **beide** met het **azijnwater** en zet opzij tot het serveren.



5. Gehaktpannetje kruiden

Voeg de **chilipasta** en de **sojasaus** toe, draai het vuur lager en laat het geheel 4-5min sudderen. Voeg evt. 1-2el water toe als het **gehaktpannetje** te droog wordt. Voeg **1el azijnwater** en een flinke snuf suiker toe zodra het **gehakt** gaar is. Meng en proef of je nog peper en zout wil toevoegen.



3. Groente snijden

Pel en snijd de **knoflook** grof. Snijd de **tomaat** in blokjes. Schil of schrob de **wortel**, snijd 'm in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Doe de **spinazie** in een zeef en giet het gekookte water erover zodat de **spinazie** slinkt. Laat uitlekken.



6. Rijst afmaken

Voeg de **spinazie, sesam** en 1el boter toe aan de **rijst** en meng. Serveer de **spinazierijst** met het **gehaktpannetje** en geef de **komkommersalade** erbij.