



## Low carb V2: Slawraps met Koreaans bio-gehakt

met ingemaakte rode bietjes



ca. 20min



2 personen

Snel, spicy en superlekker. Anders kunnen we deze slawraps met pittig biologisch rundergehakt niet omschrijven. Door Koreaanse chilipasta - ook wel bekend als gochujang - te gebruiken, wordt het gehakt enorm smaakvol. Je serveert het met zoetzure bietjes die je zelf inmaakt en topt het geheel met bosui en sesam.

## Wat je van ons krijgt

- 1 rode biet
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 groene appel
- 250g biologisch rundergehakt
- 25g Koreaanse chilipasta <sup>1,6</sup>
- 1 zakje sesam <sup>11</sup>
- 1 krop ijsbergsla
- 1 bosui
- 1 zakje sesamololie <sup>11</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

## Kookgerei

- grote koekenpan
- dunschiller
- keukenrasp
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

### Kooktip

Snijd de rest van de sla in reepjes, hussel om met olie en azijn en serveer naast de slawraps.

### Allergenen

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 570kcal, vet 34.0g, koolhydraten 37.6g, eiwit 29.8g



### 1. Rode biet inleggen

Meng 2el (wittewijn)azijn met een ½tl suiker en een snuf zout. Schil de **rode biet** en snijd in kleine blokjes. Meng met het **azijnmengsel** en zet opzij tot het serveren.

**Tip:** rode biet geeft behoorlijk af. Je kunt daarom het beste een keukenschort en keukenhandschoenen gebruiken om de **rode biet** te snijden



### 4. Ui bakken

Verhit een grote koekenpan met 1el plantaardige olie op hoog vuur. Bak de **ui** met een snuf zout in 1-2min glazig.



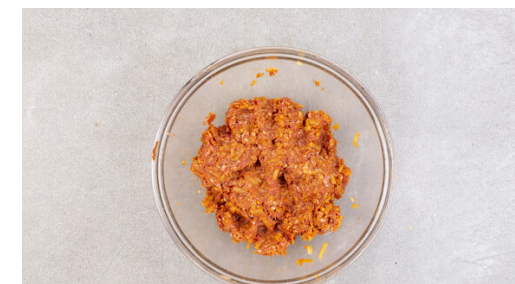
### 2. Ingrediënten voorbereiden

Pel de **ui** en de **knoflook** en snijd ze fijn. Schil en rasp de **gember** fijn. Verwijder het klokhuis en rasp de \_\_ appel\_\_ fijn.



### 5. Gehakt rul bakken

Voeg het **gehakt** toe aan de koekenpan en roerbak 5-6min mee tot het **vlees** rul en bruin is. Breng het **gehakt** op smaak met peper en zout en roer de **helft van de sesam** erdoor.



### 3. Gehakt kruiden

Meng het **gehakt** met de **knoflook**, de **gember**, de **geraspte appel** en de **Koreaanse chilipasta**.



### 6. Slabladeren vullen

Pluk **6 slabladeren** van de krop, was ze grondig en dep droog (**zie tip, links**). Snijd de **bosui** in dunne ringen. Giet de **bietjes** af. Vul de **slabladeren** met het **gehakt** en de **rode bietjes**. Garneer met de **bosuiringen** en de **rest van de sesam** en besprenkel met de **sesamololie**.