



V2: Biologische beef bulgogi

met peer en sesamrijst



ca. 35min



2 personen

Koreaanse beef bulgogi wordt ook wel vuurvlees genoemd. Niet omdat het zo pittig is (dat is het niet) maar omdat het traditioneel geroosterd wordt boven open vuur. Onze versie maak je gewoon in de pan met een saus van soja en sweet chili en geurige sesamrijst erbij.

Wat je van ons krijgt

- 200g sushirijst
- 1 rode ui
- 2 tenen knoflook
- 2 wortels
- 1 peer
- 1 bosui
- 250g biologische runderreepjes
- 50ml sojasaus ^{1,6}
- 50ml zoete chilisaus
- 1 zakje sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- 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), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 862kcal, vet 21.0g, koolhydraten 121.5g, eiwit 41.1g



1. Ui snijden

Breng 400ml licht gezouten water voor de **rijst** aan de kook in een kleine kookpan. Pel, halveer en snijd de **ui** in dunne reepjes. Pel en snijd de **knoflook** fijn.



2. Rijst koken

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 18-20min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



3. Groenten en fruit snijden

Schil of schrob de **wortels**, snijd in de lengte doormidden en dan in schuine plakjes. Snijd de **peer** in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd de **peer** in de lengte in dunne plakjes. Snijd de **bosui** in ringen.



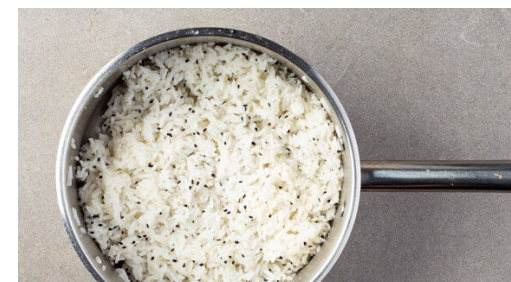
4. Vlees braden

Verhit een grote koekenpan met 1el plantaardige olie op hoog vuur. Braad het **vlees** in 1-2min rondom stevig aan en schep het uit de pan.



5. Groenten en fruit bakken

Verhit nog 1el plantaardige olie in de gebruikte koekenpan en bak de **ui** 1-2min. Voeg de **wortel**, **peer** en **knoflook** toe en bak 1-2min. Doe het **vlees** terug in de pan en voeg de **sojasaus**, **zoete chilisaus** en 100ml water toe. Laat ca. 1min koken en proef of je nog peper en zout wil toevoegen.



6. Afmaken

Schep de **helft van de sesam** door de **rijst**. Serveer de **sesamrijst** met het **vlees** en de **groenten** en bestrooi met de **bosui** en de **rest van de sesam**.