



V: Koreaanse biologische gehaktballetjes

met rijst en pittige wortelsalade



30-40min



2 personen

De Koreaanse keuken staat vooral bekend om een aantal zeer bekende smaakmakers. Denk aan sesamolie, sojasaus en knoflook. Bijna ieder Koreaans gerecht heeft deze drie-eenheid als basis, meestal in combinatie met vlees. Ook dit fijne recept met gehaktballetjes van biologisch gehakt 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
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 2 zakjes sriracha ¹¹
- 2 zakjes sesamolie ¹¹
- 200g biologische basmatirijst
- 10g verse bieslook
- 250g biologisch rundergehakt
- 1 zakje sesam ¹¹
- 1 paprika
- 1 rode ui

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl honing
- 1tl bloem ¹
- 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 911kcal, vet 37.4g, koolhydraten 101.5g, eiwit 35.8g



1. Salade voorbereiden

Schil of schrob de **wortel** en rasp 'm grof. Pel de **knoflook** en hak of pers heel fijn. Klop een **dressing** van **1el sojasaus**, **½tl sriracha**, **1tl sesamolie**, een **½tl knoflook**, 2el azijn en een snuf zout. Hussel de **wortelrasp** om met de **dressing**, proef en voeg naar smaak **meer sriracha** toe.



4. Gehaktballen braden

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Braad de **gehaktballetjes** in ca. 4min rondom bruin 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. Zet het vuur lager, leg een deksel op de pan en kook 10-12min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



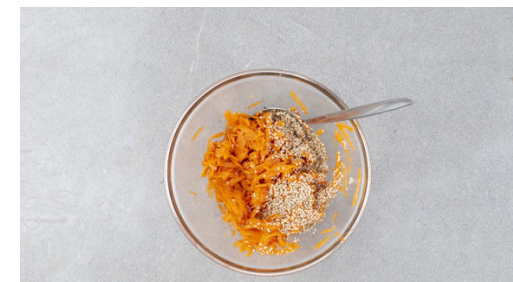
5. Saus maken

Bestuif de pan met 1tl bloem, roer goed door en schenk 50ml water en de **rest van de sojasaus** erbij. Roer er 1tl honing door en wentel de **groente** en **gehaktballetjes** ca. 2min door de **sous**. 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 sesam**, 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 en pel de **ui** en snijd ook in dunne reepjes.



6. Salade afmaken

Meng de **rest van het sesamzaad** door de **wortelsalade**. Roer de **rijst** los met 2tl azijn. Vul een licht geolied theekopje met **rijst** en druk omgekeerd op een bord voor een ronde **rijstheugel**. Serveer met de **groente**, **gehaktballetjes** en **wortelsalade**. Bestrooi met de **achtergehouden bieslook** en bedruppel met de **rest van de sesamolie**.