



Special low carb V2: Koreaans bio-gehakt

in slawraps 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 ^{1,6}
- 1 zakje sesam ¹¹
- 1 krop ijsbergsla
- 1 bosui
- 1 zakje sesamololie ¹¹

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

Los ½tl suiker en een snuf zout op in 2el witte azijn. Schil de **rode biet** en snijd in kleine blokjes. Meng de **rode biet** door het azijnmengsel en zet opzij. **Tip:** Rode biet kan nogal vlekken. Het is daarom aan te raden keukenhandschoenen en evt. een schort te dragen.



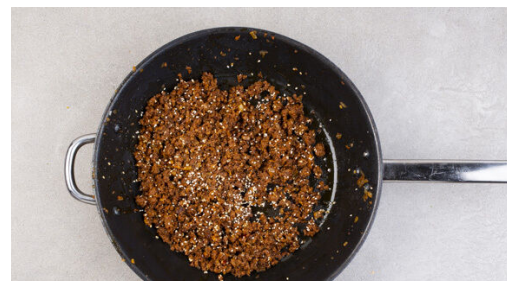
4. Ui bakken

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



2. Ingrediënten voorbereiden

Pel de **ui** en snipper fijn. Pel de **knoflook** en hak fijn. Schil de **gember** en rasp fijn. Halveer de **appel**, verwijder het klokhuis en rasp de **appel** fijn.



5. Gehakt rul bakken

Voeg het **gehakt** toe, bak het in 5-6min rul en breek met een spatel in kleinere stukjes. Breng het **gehakt** verder op smaak met peper en zout en roer de **helft van de sesam** erdoor.



3. Gehakt kruiden

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



6. Slabladeren vullen

Pluk **6 slabladeren** van de krop, was ze grondig en dep droog (zie ook de **kooktip** links). Snijd de **bosui** in dunne ringen. Giet de **rode biet** af. Vul de **slabladeren** met het **gehakt** en **rode biet** en garneer met de **bosuiringen** en de **rest van de sesam**. Besprenkel met de **sesamololie** en serveer.