



## Koreaanse 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 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 <sup>1,6</sup>
- 2 zakjes sriracha <sup>11</sup>
- 2 zakjes sesamolie <sup>11</sup>
- 200g biologische basmatirijst
- 10g verse bieslook
- 250g rundergehakt
- 1 zakje sesam <sup>11</sup>
- 1 paprika
- 1 rode ui

## Wat je thuis nodig hebt

- 1tl honing
- 1tl bloem <sup>1</sup>
- 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.



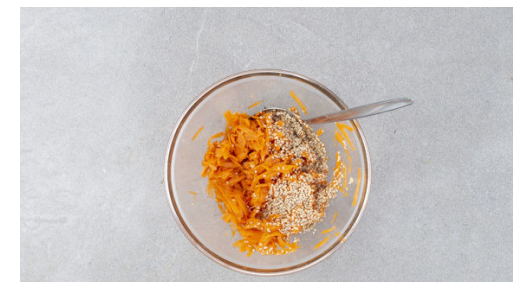
### 5. Saus maken

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 **rijstheuvel**. Serveer met de **groente**, **gehaktballetjes** en **wortelsalade**. Bestrooi met de **achtergehouden bieslook** en bedruip met de **rest van de sesamolie**.