



Biologisch gehaktpannetje met gochujang

en bruine rijst met spinazie en komkommer



ca. 30min



2 personen

Gochujang is een gefermenteerde Koreaanse chilipasta waar wij momenteel verliefd op zijn. We zouden het het liefst overal in doen, maar dat zou natuurlijk waanzin zijn. In dit heerlijke gerecht met biologisch rundergehakt, wortel en sojasaus komt het uitstekend tot z'n recht. En al helemaal met de bruine rijst, spinazie, geroosterde sesam en ingelegde komkommer erbij.

Wat je van ons krijgt

- 150g bruine snelkookrijst
- 1 komkommer
- 1 bosui
- 1 teen knoflook
- 1 tomaat
- 1 wortel
- 100g babyspinazie
- 250g biologisch rundergehakt
- 25g Koreaanse chilipasta ^{1,4}
- 25ml sojasaus ^{1,4}
- 1 zakje sesam ³

Wat je thuis nodig hebt

- 2el boter ²
- peper en zout
- suiker
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- waterkoker
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), melk (2), sesamzaad (3), soja (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

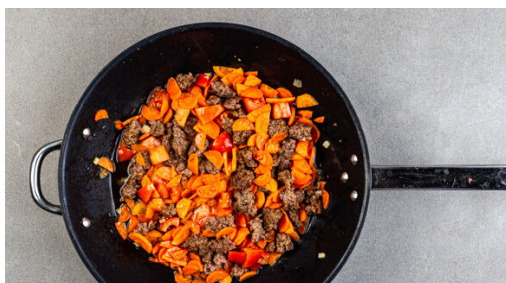
Voedingswaarde per portie

calorieën 817kcal, vet 38.8g, koolhydraten 77.8g, eiwit 36.5g



1. Rijst koken

Breng 300ml 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. Draai het vuur helemaal laag, doe een deksel op de pan en kook de **rijst** in 8-10min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



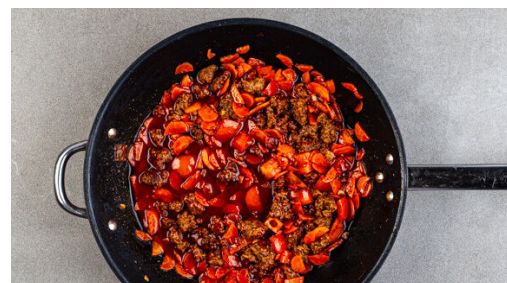
4. Gehakt rullen

Smelt 1el plantaardige boter in een middelgrote koekenpan. Bak het **gehakt** in ca. 2min op hoog vuur rul. Voeg de **wortel**, **tomaat**, **knoflook** en een snuf zout toe en bak het geheel nog ca. 1min.



2. Komkommer inleggen

Breng 500ml water aan de kook in een waterkoker. Los 2tl suiker en 1tl zout op in 4el witte azijn en 2el water. Snijd de **komkommer** in dunne plakken. Snij de **bosui** in dunne ringen. Meng **beide** met het **azijnwater** en zet opzij.



5. Gehaktpannetje kruiden

Voeg de **chilipasta** en de **sojasaus** toe, zet het vuur lager en laat het geheel 4-5min sudderen. Voeg evt. 1-2el water toe als het **gehaktpannetje** te droog wordt. Voeg wanneer het **gehakt** gaar is **1el azijnwater** en een flinke snuf suiker toe. Proef en breng evt. verder op smaak met peper en zout.



3. Groente snijden

Pel de **knoflook** en snijd grof. Verwijder de harde kern van de **tomaat** en snijd in blokjes van ca. 2-3cm. Schrob of schil de **wortel**, snijd in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Doe de **spinazie** in een zeef, giet het gekookte water erover zodat de **spinazie** slinkt en laat uitlekken.



6. Rijst afmaken

Schep de **spinazie**, **sesam** en 1el plantaardige boter door de **rijst**. Schep de **spinazierijst** op borden, verdeel het **gehaktpannetje** erover en serveer met de **komkommersalade**.