



Koreaanse bolognese met rundergehakt

met champignons, spinazie en volkoren noedels



ca. 25min



2 personen

Vandaag steken we de klassieke Italiaanse bolognese in een Koreaans jasje. We vervangen de gebruikelijke tomatensaus door een smakelijke saus van gember, Koreaanse chilipasta en sojasaus. Erbij noedels in plaats van pasta en je Koreaanse "spaghetti bolo" kan op tafel.

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 250g champignons
- 250 biologische volkoren mie ¹
- 250g rundergehakt
- 25g Koreaanse chilipasta ^{1,3}
- 25ml tamari-sojasaus ³
- 1 zakje sesamololie ²
- 100g babyspinazie
- 1 bosui

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan of wok
- vergiet

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

Allergenen

Gluten (1), Sesamzaad (2), Soja (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1032kcal, vet 36.4g, koolhydraten 121.3g, eiwit 47.9g



1. Ui snijden

Pel en snipper de **ui**. Pel de **knoflook** en hak of rasp 'm fijn.



2. Champignons snijden

Borstel evt. de **champignons** en snijd ze in dunne plakjes. Breng in een middelgrote kookpan genoeg zout water aan de kook voor de **noedels**.



3. Saus maken

Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur met 1el olie. Bak de **ui**, **knoflook**, **gember** en **champignons** ca. 4min. Voeg het **gehakt** toe met **1el chilipasta**, de **sojasaus**, 1el azijn en 1el (bruine) suiker. Roerbak 8-10min, tot het **gehakt** bruin en rul is en er een dikke **saus** is ontstaan. Voeg wat water toe als je de **saus** te dik vindt.



4. Noedels koken

Voeg de **noedels** toe aan het kokende water en kook ze in ca. 4min beetgaar. Laat de **noedels** even uitlekken in een vergiet en hussel ze dan in de kookpan om met de **sesamololie**.



5. Spinazie toevoegen

Roer de **spinazie** beetje bij beetje door de **bolognese** en laat de blaadjes slinken. Proef en breng het geheel verder op smaak met meer **chilipasta** en een snuf peper en zout.



6. Bosui snijden

Snijd de **bosui** schuin in fijne ringen. Schep de **noedels** op en verdeel de **bolognese** erover. Bestrooi met de **bosui**.