



Pittige Koreaanse slawraps

met rundergehakt en ingemaakte bietjes



20-30min



2 personen

Snel, spicy en superlekker. Anders kunnen we deze wraps met pittig rundergehakt niet omschrijven. Door Koreaanse chilipasta te gebruiken voor het gehakt krijgt dat niet alleen in een handomdraai superveel smaak, het heeft ook meteen die typisch Aziatische smaak. En dat wordt nog eens versterkt door het gehakt te serveren met zoetzure bietjes en het te toppen met bosui en sesam. Heerlijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje rijstwijnazijn
- 1 rode biet
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 appel
- 1x rundergehakt
- 1 zakje Koreaanse chilipasta ^{1,6}
- 1 zakje witte sesam ¹¹
- 1 bosui
- 1 krop ijsbergsla
- 1 sachet sesamololie ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- suiker

Kookgerei

- grote koekenpan
- keukenrasp
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen.

Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Gebruik handschoenen of was de handen direct na de bereiding van de bieten.

Allergenen

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 479kcal, vet 19.4g, koolhydraten 33.8g, eiwit 38.3g



1. Pickle maken

Meng de **rijstwijnazijn** in een kom met 1/2tl suiker en een snuf zout. Schil de **biet** en snijd hem in kleine blokjes (**zie kooktip, links**). Voeg de **biet** aan het **azijnmengsel** toe, roer door en zet opzij tot het serveren.



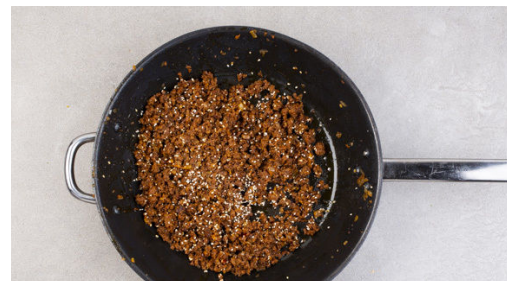
4. Ui bakken

Verhit 1el olie in een grote koekenpan op hoog vuur en bak de **ui** met een snuf zout in 2min zacht.



2. Groenten snijden

Pel en hak de **ui** fijn. Rasp de **gember** fijn. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn. Rasp de **appel** tot op het klokhuis grof.



5. Vlees bakken

Voeg het **gehakt** aan de pan toe en bak 5-6min mee tot het **vlees** rul en bruin is. Breng het **gehakt** op smaak met peper en zout en roer er de **helft van de sesam** door.



3. Vlees mengen

Meng het **rundergehakt** in een kom met de **Koreaanse peperpasta**, **appel**, **knoflook** en **gember**.



6. Slabladeren vullen

Snijd de **bosui** in dunne ringen en giet de **bietenpickle** af. Pluk **6 slabladeren** van de krop en was ze grondig, dep droog. Vul de **slabladeren** met het **gehakt** en de **pickle**. Garneer met de **bosuiringen** en de **rest van de sesam** en besprenkel met de **sesamololie**.