



## 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 sesam, soja 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
- 1 zakje soja-sesamdressing <sup>1,2,3</sup>
- 2 zakjes sriracha
- 150g biologische basmatirijst
- 10g verse bieslook
- 250g rundergehakt
- 1 zakje sesam <sup>2</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), Sesamzaad (2), Soja (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 841kcal, vet 37.9g, koolhydraten 85.3g, eiwit 35.0g



### 1. Salade voorbereiden

Schil of schrob de **wortel** en rasp grof. Pel de **knoflook** en snijd of pers heel fijn. Klop een **dressing** van **1el soja-sesamdressing**, **2el azijn**, **½tl sriracha**, **½tl knoflook** 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 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. Zet het vuur lager, leg een deksel op de pan en kook 12-14min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



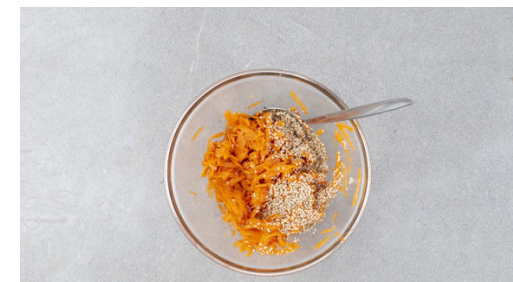
### 5. Saus maken

Bestuif de pan met 1tl bloem, roer goed door en schenk 50ml water en de **rest van de soja-sesamdressing** erbij. Roer er 1tl honing door en wentel de **groente** en **gehaktballetjes** ca. 2min door de **saus**. 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. Knead 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 dien op.