



Snelle Koreaanse bibimbap

met rundergehakt, taugé en sesam



ca. 25min



2 personen

Bibimbap in no time op tafel? Jazeker, want wij helpen je op weg met ingrediënten die weinig voorbereiding vereisen. De wortel rasp je in een minuutje, de champignons leveren we voorgesneden en wel mee. En de spinazie? Die hoef je alleen nog maar te wassen! Serveer alle componenten van dit Koreaanse gerecht bovenop een bord stomende rijst en hussel alles aan tafel om voor een smaakexplosie.

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 1 wortel
- 1x champignonplakjes
- 200g sushirijst
- 1 zakje witte sesam ¹¹
- 2 sachets sesamolie ¹¹
- 1x taugé
- 1x rundergehakt
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1x babyspinazie
- 1 zakje Koreaanse chilipasta ^{1,6}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- maatbeker
- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan of wok
- zeef of vergiet
- grote koekenpan

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

Kooktip

Gebruik geen of minder chilipasta als je niet zo van pittig eten houdt.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 798kcal, vet 30.5g, koolhydraten 93.9g, eiwit 34.0g



1. Groenten voorbereiden

Breng 400ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook. Pel en hak de **knoflook** fijn. Boen de **wortel** schoon en rasp hem grof. Neem de **champignonplakjes** uit de verpakking.



4. Champignons bakken

Verhit 1-2tl plantaardige olie in de gebruikte pan en bak de **champignonplakjes** ca. 5min. Voeg dan de **taugé** met **2tl sojasaus** en de **rest van de sesam** toe. Roerbak 1min en breng de **champignons** op smaak met peper. Neem uit de pan en zet de **champignons** opzij tot stap 6. Veeg de pan schoon.



2. Rijst koken

Was de **sushirijst** in een zeef totdat het water helder is. Voeg de **rijst** toe zodra het water kookt, breng opnieuw aan de kook, dek de pan af met een deksel en kook de **rijst** in 10-13min op laag vuur gaar. Laat daarna rusten. Breng op smaak met 1el azijn.



5. Gehakt bakken

Bak het **gehakt** met 1-2tl plantaardige olie in de gebruikte grote koekenpan of wok op hoog vuur 3-4min. Blus af met **1el sojasaus** en breng op smaak met een beetje peper en **1tl sesamolie**. Neem het **vlees** uit de pan zodra het gaar is.



3. Wortel bakken

Verhit 1el plantaardige olie in een grote koekenpan of wok en bak de **wortelrasp** 2-3min. Roer er **1el sesam** en **1tl sesamolie** door en breng op smaak met peper en zout. Schep de **sesamwortels** uit de pan en zet opzij tot stap 6. Veeg de pan schoon met een stuk keukenpapier.



6. Spinazie wokken

Verhit 1el plantaardige olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en roerbak **babyspinazie** en **knoflook** 2-3min, tot de **blaadjes** zijn geslonken. Breng op smaak met de **rest van de sesamolie**. Schep de **rijst** in kommen en verdeel de **groenten** en het **gehakt** er in groepjes over. Serveer de **bibimbap** met de **rest van de sojasaus** en **chilipasta** (zie tip, links).