



Bibimbap met bio-rundergehakt

met spinazie en gochujang



30-40min



2 personen

De Koreaanse keuken is al een tijdje super populair, dus je bent vast al bekend met bibimbap. Het is een authentiek Koreaans rijstgerecht, waarbij "bibim" verwijst naar een variëteit aan ingrediënten en "bap" naar rijst. Vandaag maak je een versie met biologische rundergehakt, spinazie, wortel en champignons. Je maakt het af met gochujang, gefermenteerde Koreaanse chilipasta.

Wat je van ons krijgt

- 150g jasmijnrijst
- 1 teen knoflook
- 1 wortel
- 250g champignons
- 1 zakje sesam ²
- 250g biologisch rundergehakt
- 1 zakje soja-sesamdressing ^{1,2,3}
- 100g babyspinazie
- 25g Koreaanse chilipasta ^{1,3}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan of wok
- 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 914kcal, vet 50.8g, koolhydraten 75.5g, eiwit 38.5g



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. 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.



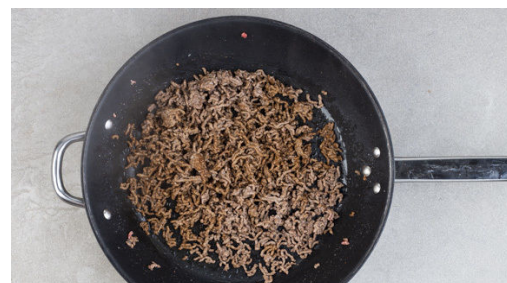
4. Champignons bakken

Verhit de gebruikte koekenpan op hoog vuur met ½el plantaardige olie. Bak de **champignons** in 3-4min stevig aan. Voeg **1el sesam** toe en bak ca. 1min mee. Kruid met peper en zout, neem uit de pan en houdt ook tot het serveren warm. De pan gebruiken we zo nog twee keer.



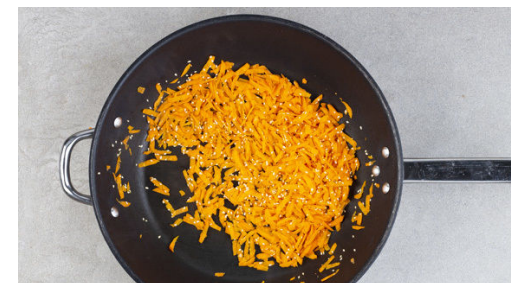
2. Groente snijden

Pel de **knoflook** en hak fijn. Schrob of schil de **wortel** en rasp grof. Borstel evt. de **champignons** en snijd ze in dunne plakjes.



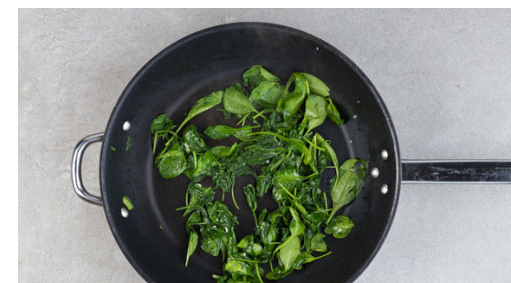
5. Gehakt rullen

Verhit de pan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak het **gehakt** in 3-4min rul en breek het met een spatel in kleinere stukjes. Neem het **gehakt** uit de pan, meng met de **helft van de soja-sesamdressing** en houd warm. **Tip:** wie wilt, kan ook meer **soja-sesamdressing** gebruiken.



3. Wortel bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Roerbak de **wortel** 1-2min. Voeg **1el sesam** toe en kruid met peper en zout. Neem de **wortel** uit de pan en houd tot het serveren warm. De pan gebruiken we zo weer.



6. Spinazie garen

Verhit de pan op middelhoog vuur met ½el plantaardige olie. Bak de **knoflook** en **spinazie** tot de **spinazie** geslonken is. Roer 1tl azijn door de **rijst** en verdeel over kommen. Verdeel de **wortel**, **champignons**, het **gehakt** en de **spinazie** over de **rijst**. Serveer met de **chilipasta**.