



Biologische beef bulgogi

met peer en sesamrijst



ca. 20min



2 personen

Koreaanse beef bulgogi wordt ook wel vuurvlees genoemd. Niet omdat het zo pittig is (dat is het niet) maar omdat het traditioneel geroosterd wordt boven open vuur. Onze versie maak je gewoon in de pan met een saus van soja en sweet chili en geurige sesamrijst erbij.

Wat je van ons krijgt

- 150g jasmijnrijst
- 1 rode ui
- 2 tenen knoflook
- 2 wortels
- 1 peer
- 1 bosui
- 1x biologische runderreepjes
- 50ml tamari-sojasaus ²
- 50ml zoete chilisaus
- 1 zakje sesam ¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 760kcal, vet 21.7g, koolhydraten 94.5g, eiwit 41.5g



1. Ui snijden

Breng 300ml licht gezouten water voor de **rijst** aan de kook in een kleine kookpan. Pel en halveer de **ui** en snijd in dunne reepjes. Pel de **knoflook** en snijd fijn.



2. Rijst koken

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 10-12min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



3. Groente en fruit snijden

Schil of schrob de **wortels**, snijd in de lengte doormidden en dan in schuine plakjes. Snijd de **peer** in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd de **peer** in de lengte in dunne plakjes. Snijd de **bosui** in dunne ringen.



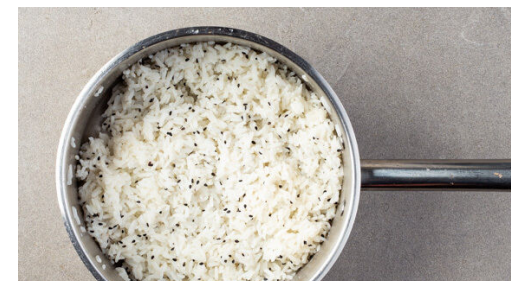
4. Vlees braden

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Braad het **vlees** in 1-2min rondom stevig aan. Neem uit de pan en zet opzij. De pan gebruiken we zo weer.



5. Groente en fruit bakken

Verhit de gebruikte koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **ui** 1-2min. Voeg de **wortel**, **peer** en **knoflook** toe en bak 1-2min mee. Doe het **vlees** terug in de pan en blus af met de **sojasaus**, de **zoete chilisaus** en 100ml water. Laat ca. 1min koken, proef en breng evt. verder op smaak met peper en zout.



6. Afmaken

Schep de **helft van de sesam** door de **rijst**. Schep de **sesamrijst** op borden en verdeel het **vlees** en de **groente** erover. Garneer met de **bosui** en de **rest van de sesam** en serveer.