



Slacups met pittig rundergehakt

en ingemaakte rode bietjes



ca. 20min



2 personen

Snel, spicy en superlekker. Anders kunnen we deze slawraps met pittig rundergehakt niet omschrijven. Door Koreaanse chilipasta - ook wel bekend als gochujang - te gebruiken, wordt het gehakt enorm smaakvol. Je serveert het gehakt met zoetzure bietjes die je zelf inmaakt en topt het geheel met bosui en sesam. Heerlijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 rode biet
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 groene appel
- 1x rundergehakt
- 1 zakje Koreaanse chilipasta ^{1,6}
- 10g witte sesam ¹¹
- 1 krop ijsbergsla
- 1 bosui
- 1 zakje sesamololie ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- grote koekenpan
- dunschiller
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 548kcal, vet 31.2g, koolhydraten 38.5g, eiwit 29.4g



1. Bietjes inmaken

Meng 1-2el (wittewijn)azijn met 1/2tl suiker en een snuf zout. Schil de **biet** en snijd 'm in kleine blokjes. **Let op**, de **biet** geeft rood af, draag evt. handschoenen. Meng met het **azijnmengsel** en zet opzij tot het serveren.



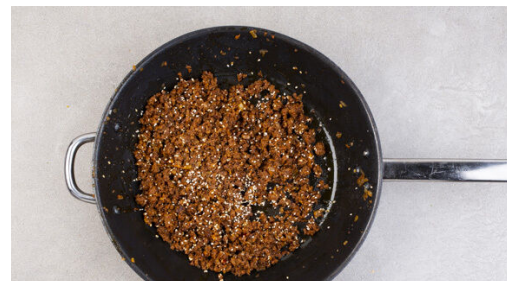
4. Ui bakken

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Fruit de **ui** met een snuf zout in 1-2min glazig.



2. Ingrediënten voorbereiden

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



5. Gehakt bakken

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



3. Gehakt kruiden

Meng het **gehakt** met de **knoflook**, de **gember**, de **geraspte appel** en de **Koreaanse chilipasta**.



6. Slabladeren vullen

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