



Vegan gehaktpannetje met gochujang

en spinazierijst met sesam en komkommerpickle



ca. 30min



2 personen

Gochujang is een gefermenteerde Koreaanse chilipasta waar wij momenteel verliefd op zijn. We zouden het het liefst overal in doen, maar dat zou natuurlijk waanzin zijn. In dit heerlijke gerecht met vegan gehakt, wortel en sojasaus komt het uitstekend tot z'n recht. En al helemaal met de spinazierijst, geroosterde sesam en ingelegde komkommer erbij.

Wat je van ons krijgt

- 150g biologische basmatirijst
- 1 komkommer
- 1 bosui
- 1 teen knoflook
- 1 tomaat
- 1 wortel
- 100g babyspinazie
- 200g vegan gehakt ³
- 25g Koreaanse chilipasta ^{1,3}
- 25ml tamari-sojasaus ³
- 1 zakje sesam ²

Wat je thuis nodig hebt

- 2el plantaardige boter
- peper en zout
- suiker
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- waterkoker
- maatbeker
- 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 692kcal, vet 23.4g, koolhydraten 87.4g, eiwit 27.4g



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. Draai het vuur helemaal laag, doe een deksel op de pan en kook de **rijst** in 12-14min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



4. Vegan gehakt rullen

Smelt 1el plantaardige boter in een middelgrote koekenpan. Bak het **vegan gehakt** in ca. 2min op hoog vuur rul. Voeg de **wortel, tomaat, knoflook** en een snuf zout toe en bak het geheel nog ca. 1min.



2. Komkommer inleggen

Breng 500ml water aan de kook in een waterkoker. Los 2tl suiker en 1tl zout op in 4el witte azijn en 2el water. Snijd de **komkommer** in dunne plakken. Snij de **bosui** in dunne ringen. Meng **beide** met het **azijnwater** en zet opzij.



5. Vegan gehakt kruiden

Voeg de **chilipasta** en de **sojasaus** toe, zet het vuur lager en laat het geheel 4-5min sudderen. Voeg evt. 1-2el water toe als het **vegan gehaktpannetje** te droog wordt. Voeg wanneer het **vegan gehakt** gaar is **1el azijnwater** en een flinke snuf suiker. Proef en breng evt. verder op smaak met peper en zout.



3. Groente snijden

Pel de **knoflook** en snijd grof. Verwijder de harde kern van de **tomaat** en snijd in blokjes van ca. 2-3cm. Schrob of schil de **wortel**, snijd in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Doe de **spinazie** in een zeef, giet het gekookte water erover zodat de **spinazie** slinkt en laat uitlekken.



6. Rijst afmaken

Schep de **spinazie, sesam** en 1el plantaardige boter door de **rijst**. Schep de **spinazierijst** op borden, verdeel het **vegan gehaktpannetje** erover en serveer met de **komkommersalade**.