

DINNERLY



Koreaanse vegetarische gehaktballetjes met wortel en komkommersalade



ca. 35min



2 personen

De Koreaanse keuken staat natuurlijk bekend om z'n pittigheid, maar in dit gerecht wordt die hitte combineerd met frisse ingrediënten, zodat de smaken helemaal in balans zijn! Je gebruikt gochujangsaus om de vegetarische gehaktballetjes en zachte wortel mee op smaak te brengen, zodat die een bijzondere umami, pittige en beetje zoete smaak krijgen. Je serveert ze op sushirijst en maakt er een lekkere komkommersalade bij.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g sushirijst
- 1 wortel
- 200g vegan gehakt ⁴
- 25g Koreaanse chilipasta ^{3,4}
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 komkommer
- 1 zakje poké-kruidenmix ⁵

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 ei ¹
- 2 tenen knoflook
- 1el boter ²
- ½el bloem ³
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- kleine kookpan
- maatbeker

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

ALLERGENEN

Eieren (1), Melk (2), Glut (3), Soja (4), Sesamzaad (5). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 940kcal, vet 42.7g, koolhydraten 107.6g, eiwit 27.1g



1. Rijst koken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Breng 400ml 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 18-20min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



2. Wortel bakken

Schil of schrob de **wortel** en snij in schuine plakken van ca. 1,5cm dik. Meng ze op een bakplaat met bakpapier met 1el plantaardige olie en een flinke snuf peper en zout. Bak ca. 5min in de oven. Pel 2 tenen knoflook en snij of pers heel fijn.



3. Gehaktballen bakken

Meng het **vegan gehakt** met ¼ van de **chilipasta**, de helft van de knoflook, 1 ei en een flinke snuf peper en zout. Kneed goed, maak je handen vochtig, draai er **6-8 gehaktballen** van en leg ze na ca. 5min baktijd bij de **wortel** op de bakplaat. Druppel er 1el plantaardige olie over en bak 20-25min in de oven, tot alles gaar is.



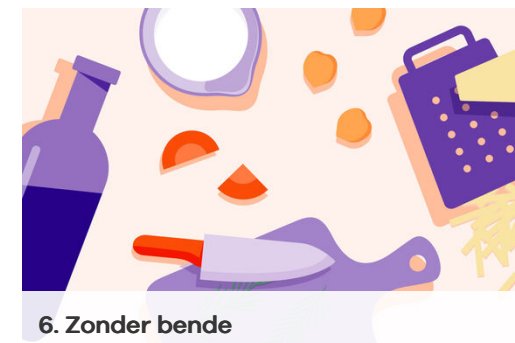
4. Saus maken

Meng de **helft van het bouillonpoeder** met ¼ van de **rest van de chilipasta**, ½tl suiker en 200ml heet water. Smelt 1el boter in een kleine kookpan op laag vuur. Roer er ½el bloem door en bak ca. 1min. Meng de **bouillon** er beetje bij beetje door en breng aan de kook. Laat op laag vuur ca. 5min zachtjes koken, tot de **saus** indikt. Meng er 1tl azijn door.



5. Komkommer snijden

Plet de **komkommer** met een pan, snij 'm in hapklare stukken en laat uitlekken in een zeef. Meng de **komkommer** met de rest van de knoflook, 1el plantaardige olie, 1el azijn en een flinke snuf peper, zout en suiker. Schep de **rijst**, **gehaktballen** en **wortel** op borden en druppel de **saus** erover. Serveer met de **komkommersalade** en garneer met de **kruidenmix**.



6. Zonder bende

Als je de komkommer plet kan er veel vocht uit komen. Als je een bende wilt voorkomen kun je de komkommer van tevoren in een vrieszakje doen. Zo kun je zonder zorgen pletten. Cucumber Smash!