



Hoofdgerechten

Bijgerechten

Bibimbap - koreaanse rijst bowl

Voor 4 personen.

Ingrediënten

Gemarineerd vlees

100 gram gehakt
1 eetlepel sojasaus
1 eetlepel sesamolie
1 theelepel bruine suiker
1/4 theelepel gember (geraspt)

Rijst bowl

500 gram rijst (gestoomd)
250 gram spinazie (bereid)
350 gram sojascheuten (bereid)
100 gram shiitake
120 gram wortelen
4 eieren
2 theelepels lente-uitjes (fijngesneden)
1/2 eetlepel zeezout
zonnebloemolie
nori

Bibimbapsaus

2 eetlepels chilipasta (gochujang)
1 eetlepel sesamolie
1 eetlepel suiker
1 eetlepel water
1 eetlepel sesamzaad (geroosterd)
1 theelepel appelazijn
1 theelepel knoflook (geperst)

Bibimbap, ofwel: gemixte rijst. Een heerlijke kom warme rijst, belegd met een assortiment bereide groenten en een pittige gochujangsaus. Om het geheel samen te brengen kan een spiegelei bovenop vaak niet missen. Heerlijk als maaltijd, of maak een share portie en schep een lepeltje bij je stomende BBQ vlees!

Bereidingswijze

Meng het gehakt met de sojasaus, sesamolie, bruine suiker en geraspte gember, meng goed en laat 30 minuten marineren. Voeg wat olie toe aan je wok en bak 3 à 5 minuten op medium tot hoog vuur.

Mix de ingrediënten voor de gochujangsaus samen in een kom.

Tip: Wie niet houdt van pikant, kan de saus op basis van gochujang vervangen door eentje op basis van sojasaus: 125ml sojasaus, 4el suiker, 4el geroosterde sesamzaadjes, 2el geroosterde sesamolie en 1tl geperste look.

Bereid de spinazie door 500g verse spinazie te koken voor 5 à 7 minuten met 1tl zout. Spoel het water weg en laat onder koud lopend water spoelen voor een minuutje. Pers het overige water uit de spinazie, snij in 3 stukken (tenzij de babyspinazie gebruikt). Meng in een kom met 1tl fijngehakte lenteui, 1/2tl geperste look, 1/4tl zout, 1tl sesamzaadjes en 1el sesamolie. Je houdt nu zo'n 250g bereide spinazie over.

Bereid de sojascheuten door 350g scheuten af te spoelen in koud water en te koken in water met een tl zout voor 1 à 2min. Giet af en spoel onder koud water voor een minuutje. Pers het overige water uit de scheuten en meng in een kom met 1tl fijngehakte lenteui, 1/2tl geperste look, 1/4tl zout, 1tl sesamzaadjes en 1el sesamolie.

Stoom zo'n 180g droge rijst. Dit zorgt voor zo'n 500g gestoomde rijst. Snij ondertussen de wortel in julienne en bak in de wok met wat zout gedurende 1 à 2 minuten op medium tot hoog vuur.

Maak de shiitake schoon, snij in dunne plakjes en bak in de wok met wat zout gedurende 2 à 3 minuten tot gaar. Bak ondertussen ook een spiegelei van je eieren.

Verdeel de rijst over 4 kommetjes, voeg je vlees en groenten erover toe, besprenkel met wat geroosterd zeewier, voeg een lepel saus toe, leg je eitje erop en werk af met wat sesamzaadjes.

Om te eten, mix je alle ingrediënten onder elkaar tot volledig gemengd en kan je beginnen met smullen!

Een overheerlijk rijstgerecht, dat gemakkelijk op kan tegen de populaire pokébow! Met een assortiment groentjes en een heerlijk pittige saus, kan je 'm je volledig eigen maken met jouw keuze vlees of groenten.

