

Id2954 web eef0076b6934e8c407d04f90cc5f4cac

Koreaanse gehaktballetjes

met sushirijst en pittige wortelsla



30-40min



2 personen

De Koreaanse keuken staat vooral bekend om een aantal zeer bekende smaakmakers. Denk aan sesamolie, sojasaus en knoflook. Bijna ieder Koreaans gerecht heeft deze smaakmakers als basis, meestal in combinatie met vlees. Ook dit fijne recept met gehaktballetjes combineert deze smaken. Niet alleen in de kruidige gehaktballetjes, maar ook in de in sojasaus en srirachasaus gemarineerde wortelsalade. ...

Wat je van ons krijgt

- rode paprika
- rode ui
- teen knoflook
- verse bieslook
- wortel
- witte sesam ¹¹
- sojasaus ^{1,6}
- srirachasaus
- sesamolie ¹¹
- sushirijst
- rundergehakt

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- grote koekenpan of wok
- keukenrasp
- maatbeker
- middelgrote kookpan met deksel
- zeef

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

Allergenen

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 799.0kcal, vet 32.4g, eiwit 39.8g, koolhydraten 83.0g



1. Wortelslaw maken

Schil of schrob en rasp de **wortel** grof. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn. Meng **1el sojasaus** met 2el azijn (bij voorkeur rijstwijnazijn), **1/2tl srirachasaus**, een **mespunt knoflook**, **1tl sesamolie** en een snufje zout in een kom. Voeg de **wortelrasp** toe en roer door. Zet de **slaw** opzij zodat de smaken erin trekken. Houd je van pittig? Gebruik dan meer **sriracha**.



4. Gehaktballen bakken

Verhit 1el plantaardige olie in een grote koekenpan of wok en bak de **gehaktballen** in 4min rondom goudbruin.



2. Rijst koken

Breng 300ml warm water in een middelgrote kookpan aan de kook. Was de **sushirijst** grondig in een zeef en voeg de **rijst** met 1/2tl zout aan de pan toe zodra het water kookt. Doe de deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-13min beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** rusten.



5. Saus maken

Voeg dan de **paprika** en **ui** toe en bak **alles** nog eens 3-4min. Bestuif met 1tl bloem en roer goed door. Voeg 3-4el water, de **rest van de sojasaus** en 1-2tl suiker of honing toe. Bak de **groenten** en **gehaktballen** ca. 2min in de **saus** en roer er de **helft van de bieslook** en **rest van de sesamolie** door. Proef en breng op smaak met peper en evt. zout.



3. Gehaktballetjes mengen

Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Halveer de **paprika**, verwijder de kern en snijd de **paprika** in reepjes. Snijd de **bieslook** in ringetjes of gebruik een schaar. Meng het **gehakt** met **2el bieslook**, **1tl sesam**, de **rest van de knoflook** en 1/2tl zout tot een egale massa. Rol er met natte handen **gehaktballetjes** ter grootte van walnoten van.



6. Rijst afmaken

Roer 1/2tl suiker en 1el azijn (bij voorkeur rijstwijnazijn) door de **rijst**. Roer de **rest van de sesam** en **bieslook** door de **wortelslaw**. Serveer de **rijst** met de **gehaktballetjes**, **groenten** en **wortelslaw**.