

# MARLEY SPOON



## Bibimbap uit Korea met rundergehakt, taugé en sesam

 ca. 20min  Voor 3-4 personen

Bibimbap in no time op tafel? Jazeker, want wij helpen je op weg met ingrediënten die weinig voorbereiding vereisen. De wortel rasp je in een minuutje, de champignons leveren we voorgesneden en wel mee. En de spinazie? Die hoef je alleen nog maar te wassen! Serveer alle componenten van dit Koreaanse gerecht bovenop een bord stomende rijst en hussel alles aan tafel om voor een smaakexplosie

## Wat je van ons krijgt

- sushirijst
- spinazie
- kastanjechampignons
- wit sesamzaad <sup>11</sup>
- wortel
- rundergehakt
- sesamololie <sup>11</sup>
- Thai chilipasta <sup>2,6</sup>
- knoflook
- sojasaus <sup>1,6</sup>
- taugé

## Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- peper en zout
- plantaardige olie

## Kookgerei

- koekenpan
- koekenpan of wok
- keukenrasp
- maatbeker
- kookpan met deksel
- vergiet
- zeef

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

### Allergenen

gluten (1), schaaldieren (2), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 720kcal, vet 23.3g, koolhydraten 91.2g, eiwit 33.1g



**1. Rijst koken**

Breng 800ml water met een snuf zout in een middelgrote kookpan aan de kook. Was de **sushirijst** in een zeef onder de kraan totdat het water helder is. Voeg de **rijst** toe zodra het water kookt, breng opnieuw aan de kook, dek de pan af met een deksel en kook de **rijst** op laag vuur in 10-13min beetgaar. Laat van het vuur rusten. Breng op smaak met 1el azijn.



**4. Champignons bakken**

Verhit de pan opnieuw op middelhoog vuur en voeg 1el plantaardige olie en de **champignonplakjes** toe, bak ca. 5min en voeg dan de **taugé** met **1el sojasaus** en de **rest van de sesam** toe. Roerbak 1min en breng op smaak met peper. Neem uit de pan en zet opzij tot stap 6. Veeg de pan schoon.



**2. Groenten voorbereiden**

Pel en hak intussen de **knoflook** fijn. Boen de **wortels** schoon en rasp grof. Neem de **champignonplakjes** uit de verpakking.



**5. Gehakt bakken**

Bak het **gehakt** met **1el sesamololie** in de gebruikte grote koekenpan of wok op hoog vuur 3-4min. Blus af met **2el sojasaus** en breng op smaak met een beetje peper. Neem het **vlees** uit de pan zodra het gaar is.



**3. Wortelrasp bakken**

Verhit **1el sesamololie** in een grote koekenpan of wok en bak de **wortelrasp** 2-3min. Voeg **1el sesam** toe, roer door en breng op smaak met peper en zout. Was intussen de **spinazie** grondig in een vergiet. Schep de **sesamwortels** uit de pan en zet opzij tot stap 6. Veeg de pan schoon met een stuk keukenpapier.



**6. Spinazie bakken**

Verhit de **rest van de sesamololie** in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en roerbak de **knoflook** en **spinazie** 2-3min, tot de **blaadjes** zijn geslonken. Schep de **rijst** in kommen en verdeel de **sesamwortels**, **champignons**, **spinazie** en **gehakt** er in groepjes over. Serveer met de **rest van de sojasaus** en **Thaise chilipasta** (zie tip, links).