

# MARLEY SPOON



## Koreaanse Bibimbap 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

- kastanjechampignonplakjes
- sushi rijst
- babyspinazie
- knoflook
- wortel
- sesamolie <sup>11</sup>
- rundergehakt
- sojasaus <sup>1,6</sup>
- wit sesamzaad <sup>11</sup>
- taugé
- Thai chilipasta <sup>2,6</sup>

## 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.

### Kooktip

Gebruik geen of minder chilipasta als je niet zo van pittig eten houdt.

### Allergenen

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

### Voedingswaarde per portie

calorieën 739kcal, vet 25.0g, koolhydraten 90.0g, eiwit 34.0g



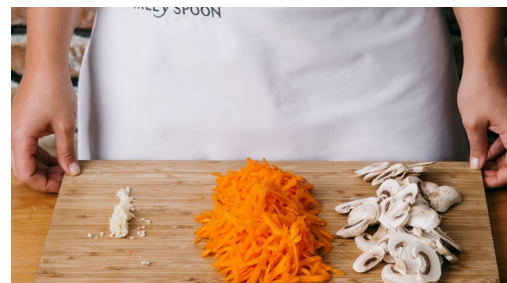
### 1. Rijst koken

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 daarna rusten. Breng op smaak met 1 el azijn.



### 4. Champignons bakken

Verhit de pan opnieuw op middelhoog vuur en voeg 1 el plantaardige olie en de **champignonplakjes** toe, bak ca. 5min en voeg dan de **taugé** met **1 el 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 ze grof. Neem de **champignonplakjes** uit de verpakking.



### 5. Gehakt bakken

Bak het **gehakt** met **1 el sesamolie** 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 sesamolie** 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 **babyspinazie** 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 sesamolie** in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en roerbak de **knoflook** en **babyspinazie** 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).

Je kunt je in je online account afmelden voor geprinte recepten in je box. Vragen over de bereiding of over het recept? Jouw kook hotline: **030 - 808 04 52**

Bekijk de receptkaart online in je account op [www.marleyspoon.nl](http://www.marleyspoon.nl)    **#marleyspooning**