

Bibimbap: smaakvol en eenvoudig

totale tijd **30 min.** 15 min. voorbereidingstijd 15 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):
2.751 kJ / 655 kcal

Vetten: **22,8 g** Eiwitten: **28,1 g**
Koolhydraten: **83,5 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

Komkommers:

80 g komkommer
2 el Kikkoman Ponzu - een Mengsel van Sojasaus, Azijn en Citroensmaakstof

Tauge:

60 g taugé
0,5 tl zout
1 tl geroosterde sesamzaadjes
1 tl Kikkoman Geroosterde Sesamolie

Vlees:

4 tl Kikkoman Geroosterde Sesamolie
1 teentje knoflook, fijngehakt
160 g rundergehakt
2 el Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus
2 el Kikkoman Mirin-Stijl Zoet Koken Kruiden

Extra:

400 g gekookte rijst
50 g kimchi
4 tl gochujang (Koreaanse chilipasta)
1 tl Kikkoman Geroosterde Sesamolie

VOORBEREIDING

Stap 1

80 g komkommer - **2 el** Kikkoman Ponzu - een Mengsel van Sojasaus, Azijn en Citroensmaakstof
Snijd de komkommer in dunne plakjes en meng deze met de Kikkoman Ponzu Citroen.

Stap 2

60 g taugé - **0,5 tl** zout - **1 tl** geroosterde sesamzaadjes - **1 tl** Kikkoman Geroosterde Sesamolie
Kook de taugé in kokend water, giet ze goed af en meng ze met het zout, de geroosterde sesamzaadjes en de Kikkoman Sesamolie.

Stap 3

4 tl Kikkoman Geroosterde Sesamolie **1** teentje knoflook, fijngehakt - **160 g** rundergehakt - **2 el** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus **2 el** Kikkoman Mirin-Stijl Zoet Koken Kruiden
Verhit de Kikkoman Sesamolie in een koekenpan op middelhoog vuur, voeg de knoflook toe en bak deze kort tot hij geurig is. Voeg vervolgens het rundergehakt toe en bak dit gaar. Voeg de Kikkoman Sojasaus en de Kikkoman Mirin-Fu Zoete Kookwijn toe en roer tot het vlees goed bedekt is en glanst.

Stap 4

400 g gekookte rijst - **50 g** kimchi - **4 tl** gochujang (Koreaanse chilipasta) - **1 tl** Kikkoman Geroosterde Sesamolie
Verdeel de gekookte rijst over twee kommen. Schik het gekookte vlees uit stap 3, de kimchi, de gekruide komkommers uit stap 1 en de taugé uit stap 2 er bovenop. Voeg in het midden een lepel

gochujang toe en besprenkel met de Kikkoman
Sesamolie.