

Bibimbap: smakrikt och enkelt

Total tid **30 Min.** 15 Min. Tid för förberedelse 15 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
2.751 kJ / 655 kcal

Fett: **22,8 g** Protein: **28,1 g**
Kolhydrater: **83,5 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

Gurka:

80 g gurka
2 msk Kikkoman Ponzu - en Blandning av Sojasås, ättika och citron

Böngroddar:

60 g böngroddar
0,5 tsk salt
1 tsk rostade sesamfrön
1 tsk Kikkoman rostad sesamolja

Kött:

4 tsk Kikkoman rostad sesamolja
1 finhackad vitlöksklyfta
160 g nötfärs
2 msk Kikkoman naturligt bryggd sojasås
2 msk Kikkoman söt Matlagningssås i Mirin-Stil

Övrigt:

400 g kokt ris
50 g kimchi
4 tsk gochujang (koreansk chilipasta)
1 tsk Kikkoman rostad sesamolja

FÖRBEREDELSE

Steg 1

80 g gurka - **2 msk** Kikkoman Ponzu - en Blandning av Sojasås, ättika och citron

Skiva gurkan tunt och blanda med Kikkoman Lemon Ponzu.

Steg 2

60 g böngroddar - **0,5 tsk** salt - **1 tsk** rostade sesamfrön - **1 tsk** Kikkoman rostad sesamolja
Koka böngroddarna i kokande vatten, låt rinna av väl och blanda med salt, rostade sesamfrön och Kikkoman sesamolja.

Steg 3

4 tsk Kikkoman rostad sesamolja **1** vitlöksklyfta, finhackad - **160 g** nötfärs - **2 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås **2 msk** Kikkoman söt Matlagningssås i Mirin-Stil
Häll Kikkoman sesamolja i en stekpanna och värme på medelvärme. Tillsätt vitlöken och fräs snabbt tills den doftar gott. Tillsätt sedan nötfärsen och stek tills den är helt genomstekt. Häll i Kikkoman sojasås och Kikkoman sojasås i mirinstil och rör om tills köttet är helt täckt och har en blank yta.

Steg 4

400 g kokt ris - **50 g** kimchi - **4 tsk** gochujang (koreansk chilipasta) - **1 tsk** Kikkoman rostad sesamolja
Fördela det kokta riset i två skålar. Lägg det tillagade köttet från steg 3, kimchi, den kryddade gurkan från steg 1 och böngroddarna från steg 2 ovanpå. Klicka i en sked gochujang i mitten och ringla över Kikkoman sesamolja.