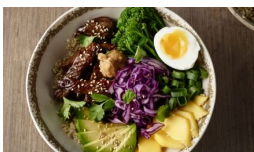


Ingrediënten voor 4 personen

Marinade : 400 g runderlenden 4 teentjes knoflook, geperst 1 el gember, geraspt 240 ml sojasaus 3 el bruine suiker 1 el rode currypasta, Koreaanse gochujang 1 el sesamololie Pindasaus : 2 el pindakaas 1 el chilivlokken, gochugaru 1 el rijstazijn 1 el sojasaus 1 limoen, geperst Bowls : 100 g quinoa ¼ rode kool, in fijne reepjes gesneden 150 g broccolini ½ avocado, in plakjes 1 mango, in plakjes gesneden 10 g koriander, blaadjes geplukt 4 lente-uitjes, enkel het groen, in ringetjes gesneden 2 eieren, zachtgekookt 1 el sesamzaad, geroosterd

Tijd: > 1 uur
Keuken: Koreaans
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee



KOREAANSE BARBECUE BOWL (BULGOGI)

Een prachtig en kleurrijk kommetje vol heerlijke smaken: gemarineerd rundsvlees met pindasaus, quinoa en lekkere knapperige groenten. De Koreaanse keuken op zijn best!

Bereidingswijze

-Snij de steak in reepjes. -Doe alle ingrediënten behalve de sesamololie voor de marinade in een kom en meng goed. Voeg de reepjes steak toe, roer goed om en laat minstens 1 uur marineren. -Doe alle ingrediënten voor de pindasaus in een blender en mix tot een gladde saus. Voeg eventueel nog wat water toe. -Breng de quinoa en 200 milliliter gezouten water aan de kook. Laat 15 minuten zachtjes koken. Roer los met een vork. -Kook de broccolini gaar in gezouten water. -Schep de runderreepjes uit de marinade. -Verhit de sesamololie in een wok en bak de reepjes aan, tot ze beginnen te karamelliseren. Voeg nog enkele eetlepels van de marinade toe en laat lichtjes inkoken. -Verdeel de quinoa over kommetjes en schik er het vlees en de groenten op. -Halveer de eitjes en leg bij elke kom ook een zachtgekookt ei. Bestrooi met de sesamzaadjes, korianderblaadjes en de lente-ui en druppel er de pindasaus over. -Serveer met kimchi.