

Recept: Koreaanse Gehaktballetjes met Gebakken Rijst



Sappige gehaktballetjes in een zoete, pittige gochujang-saus, geserveerd op knapperige gebakken rijst met verse groenten. Een explosie van Koreaanse smaken!



Aantal personen:
4 personen



Tijd:
40 minuten



Moeilijkheidsgraad
Gemiddeld

<u>Ingrediënten:</u>	Hoeveelheid	Opmerking	Omrekening naar 40 personen
Voor de gehaktballetjes:			
<input type="checkbox"/> Kipgehakt	800 g		
<input type="checkbox"/> Ei	1		
<input type="checkbox"/> Paneermeel	2 el		
<input type="checkbox"/> Knoflook	2 teentjes	fijnggehakt	
<input type="checkbox"/> Sojasaus	2 el		
<input type="checkbox"/> Gochujang saus	1 el	Koreaanse chilipasta	
<input type="checkbox"/> Geraspte gember	1 tl		
<input type="checkbox"/> Lente-ui	1	fijngesneden	
<input type="checkbox"/> Peper & zout	Naar smaak		

Voor de gochujang saus: Gochujang (chilipasta)

2 el

 Sojasaus

60 ml

 Honing of bruine suiker

2 el

 Rijstazijn of limoensap

2 el

 Knoflook

2 teentjes

geperst

 Sesamolie

1 el

 Water

2 el

Voor de gebakken rijst: Jasmijnrijst

250 g

liefst 1 dag oud

 Wortel

1

fijne blokjes

 Rode paprika

1

 Courgette

1

 Eieren

2

 Sojasaus

2 el

 Sesamolie

1 el

 Diepvrieserwten

1 handvol

 Lente-ui & sesamzaadjes

Naar smaak

ter garnering

Bereidingswijze

De Gehaktballetjes Maken

- Meng kipgehakt, ei, paneermeel, knoflook, gember, lente-ui, sojasaus, gochujang, peper & zout in een kom.
- Vorm kleine balletjes ter grootte van een walnoot.
- Verhit wat olie in een pan op middelhoog vuur en bak de balletjes ± 8–10 minuten tot ze goudbruin en gaar zijn. Draai ze regelmatig om. of zet ze in de oven op 180°C

De Gochujang Saus

- Meng alle saus-ingrediënten (gochujang, sojasaus, honing, rijstazijn, knoflook, sesamololie en water) in een kommetje tot een gladde saus.
- Zodra de balletjes gaar zijn: giet de saus in de pan over de balletjes.
- Laat 2–3 minuten inkoken op middelhoog vuur tot de balletjes mooi glanzen en de saus ingedikt is. Zet even opzij.

Gebakken Rijst Bereiden

- Belangrijk:** gebruik bij voorkeur koude rijst van de dag ervoor — dit geeft de beste textuur.
- Verhit olie in een wok of grote pan. Bak wortel, paprika en courgette 3–4 minuten op hoog vuur.
- Voeg de diepvrieserwten toe en roer kort mee.
- Duw alle groenten naar de zijkant van de pan en bak de eieren als roerei in het vrije gedeelte.
- Voeg de rijst toe en roerbak 3–4 minuten op hoog vuur.
- Breng op smaak met sojasaus en sesamololie. Goed mengen.

Afwerken & Serveren

- Schep de gebakken rijst op een bord of in een kom.
- Leg de glanzende gochujang gehaktballetjes bovenop de rijst.
- Garneer royaal met fijngesneden lente-ui en sesamzaadjes.